THE RECOVERY KERNEL

პრეპარატების მიხედვით დაყოფილ ნავიგაციის სერია.

ალკოჰოლიდან გამოჯანმრთელების გზები:

* პირველადი მოხმარების შეწყვეტა.
* დეტოქსიკაცია (ორგანიზმიდან ტოქსინების გაწმენდა).
* ფსიქოთერაპია.
* გამოჯანმრთელების ჯგუფი.
* მედიკამენტები.

[წყარო: findahelpline.com]

Recovery Kernel Framework-ის გამოყენება.

ალკოჰოლიზმი · ჭარბი სვმა · ლუდი/ღვინო/სპირტიანი სასმელები · ალკოჰოლისა და მედიკამენტების ერთობლივი მოხმარება.

⚠ ზიანი □□□□ების რესურსი – არ არის სამედიცინო რჩევა | კრიზისის შემთხვევაში: დარეკეთ 112-ზე ან მოგვითხოვეთ ტექსტური შეტყობინება findahelpline.com-ზე.

ალკოჰოლიდან გამოწვეული მოწოვნა სიკვდილამდე შეიძლება მიგვიყვანოს. თავდაპირველად 3-ე განყოფილებას წაიკითხეთ.

წინააღმდეგობა გაქვთ? გულმავიწყობა? იმედგაცრუება? ეს ყველაფერი ნორმალიზებულია.

ეს სახელმძღვანელო იწყება იმით, რისთანაც სხვა არცერთი Recovery Kernel-ის ნავიგაციის სახელმძღვანელო არ başlamულა: მედიკოსურ გაფრთხილებით, რომელსაც აუცილებლად უნდა წაი□ოთ ყველაფრის შექმნის წინ.

ალკოჰოლური მოწოვნა თქვენი სიკვდილის მიზეზი შეიძლება გახდეს. ეს არ არის მეტაფორა და არც სტატისტიკური აბსტრაქცია. ის შეიძლება გამოიწვიოს გულდამკვრევები, გულის □□ regular ритмы და მდგომარეობა, რომელსაც "ალკოჰოლური დელირიუმი" ეწოდება, რაც 15% სიკვდილიანობასთან არის დაკავშირებული მედიკამენტოზურ მკურნალობის გარეშე. ეს არ შეეხება კანაფის მოწოვნას, სტიმულატორების მოწოვნას ან حتى უმეტეს ოპიოიდების მოწოვნას. ეს კონკრეტულად და განსაკუთრებით ეხება ალკოჰოლს - და ბენზოდიაზეპინებსაც, რომლებიც იმავე მექანიზმით მოქმედებენ.

თუ ხართ მძიმე, ყოველდღიური ალკოჰოლის მომხმარებელი – ანუ, გლიჯავით ფუნქციონირებისთვის, დილით იხოცებთ ალკოholს, განიცდიτε □ევას ან ოფლობას, როდესაც რამდენიმე საათი არ ღვინთიობთ, მაშინ აუცილებელია მკურნალობის გაუქმება ექიმის ზედამხედველობით. ამ სახელმძღვანელოში მოწოდებული Recovery Kernel-ის პროგრამა სრულად ვრცელდება თქვენს გამოჯანსაღებაზე. თუმცა, პირველი ნაბიჯი არ არის დანამატების კომბინაცია. ეს არის ზარდი ექიმთან, სასწრაფო სამედიცინო ცენტრთან ან დეტოქსაციისა და აღდგენის კლინიკასთან.

მსუბუქი ან საშუალო დონის ალკოჰოლიზმის მქონე პირებისთვის, რომლებიც არ განიცდიან ფიზიკურ სიმპტომებს ალკოჰოლის მოწყვეტისას, ქვემოთ მოცემული ინსტრუქცია უფრო შესაბამისია. ეს განსხვავება კლინიკურია და მნიშვნელოვანია. თუ არ ხართ დარწმუნებულები, რომელი კატეგორიას მიეკუთვნებით, გირჩევთ, იყოთ უფრო ფრთხილად და მიმართეთ სამედიცინო ექსპერტს.

⚠, თუ ალკოჰოლზე ფიზიკური დამოკიდებულება გაქვთ – გააჩერეთ და ახლა წაიკითხეთ ეს.

- დილა ხშირად რძე მივიწვავ, რომ ტკივილს შევუმცირებ.
- გამოგრ □□ваете ოფლიანობას, გულის სწრაფად მოქცევას ან ღებინებას, როდესაც რამდენიმე საათი არ□□□□ობთ ალკოჰოლს?
- მომიგია, თუ გქონია კრუნჩხვა ან ჰალუცინაციები ალკოჰოლის მოწყვეტის ან მისი დოზის შემცირებისას?
- მომიწარმოებათ თუ ხშირად და დიდ რაოდენობებში ღვინო/ალკოჰოლი გიხდებათ უკვე კვირების, თვეების ან წლების განმავლობაში?

თუ ზემოთ ჩამოთვლილიდან რომელიმე პასუხს "დიახ" დაუთითეთ: არ შეწყვიტოთ სასმელი უეცრად. დარეკეთ თქვენს ექიმს, მიმართეთ სასწრაფო დახმარებას ან დაკავშირდით ალკოჰოლიზმის მკურნალობის კლინიკას, სანამ შემცირებთ ან შეწყვეტთ სვდას. ეს არ არის რეკომენდაცია. ესაა სამედიცინო აუცილებლობა. ექიმის ზედამხედველობით ალკოჰოლური დეტოქსიკაცია

ბენზოდიაზეპინების თანდართვით არის სტანდარტული მეთოდი. ეს ადამიანებს სიცოცხლეს უნარჩუნებს. გთხოვთ, გამოიყენოთ იგი.

როდესაც თქვენი მდგომარეობა მედიკურად სტაბილურია, იქნება ეს ზედამხედველობითი დეტოქსის გზით თუ იმიტომ, რომ დაგარწმუნეთ, რომ არ ხართ ფიზიკურმა დამოკიდებულებიდან, ქვემოთ მოცემული, სრული Recovery Kernel-ის პროგრამა სპეციალურად თქვენი ბიოლოგიისა და თქვენი აღდგენის გზისთვის არის შექმნილი.

მონაკვეთი 1 — რა გააკეთა ალკოჰოლმა თქვენს ტვინზე.

THE CENTURION — ადამიანის ისტორიაში ყველაზე მეტად საზოგადოებრივი თანხმობით დამტკიცებული ნევროტოქსინი.

ალკოჰოლი არის უნიკალური ნივთიერება იმ მასშტაბით, რომ ის არ მოქმედებს ერთიან რეცეპტორულ სისტემაზე. ის ხშირად გავლენას ახდენს ტვინის ყველა ძირითად ნევროტრანსმიტერულ სისტემაზე – სწორედ ამიტომ მისი მოწოვნის სინდრომი უფრო რთული და საშიშია, ვიდრე თითქმის სხვა ნივთიერებების შემთხვევაში, და სწორედ ამიტომ მის აღ □□-ს საჭიროებს ყველაზე □□□□□ біологіური მიდგომას.

ალკოჰოლის მოქმედების გაგება, არა როგორც მორალური ნაკლი, არამედ ფარმაკოლოგიური თვალსაზრისით, არის ყველაფრის საფუძველი, რაც შემდეგ მოყვება.

ხუთი სისტემის ალკოჰოლით დაზიანება.

სისტემა	რა გააკეთა ალკოჰოლი?	რა გამოიწვევს მოწოვას და როგორ შეიძლება აღდგენა?
GABA (ბრემ).	გაძლიერებული GABA-A რეცეპტორები — გაზარდილი ტვინის ძირითადი ინჰიბიტორული სისტემა. ალკოჰოლი არის □□ □□□ GABA-A აგონ ისტი. სიმშვიდე, შფოთვის შემცირება, სოციალური კომფორტი, ძილი – ეს ყველაფერი GABA-ს მოქმედების შედეგი.	ქრონიკული გამოყენების შემთხვევაში, GABA რეცეპტორები იცილებენ კომპენსაციისთვის. როდესაც ალკოჰოლი მოიხსნება, დამუხრუჭი სისტემა depleted-ია, ხოლო აკსელერატორი კონტროლი გარეშე მუშაობს. შედეგი: გულის შეტევების რისკი, ტრემორი, უკიდურესი შფოთვა, უძილობა. ეს არის ალკოჰოლური სინდრომის ექიმ-მედიცინის კრიზისი.
გლუტამატი (ატენიანტი).	NMDA გლუტამინის რეცეპტორები, რომელთა ფუნქცია შეზღუდულია – შემცირებული ექსიტირატორული სიგნალი. ეს არის იმის საწინააღმდეგო, რაც სტიმულენტები აკეთებენ. ალკოჰოლი ამცირებს ექსიტირატორულ სისტემას.	ქრონიკული ალკოჰოლის მოხმარება იწვევს გლუტამატის რეცეპტორების გაძლიერებას – ტვინი კომპენსაციას ახდენს ინჰიბირებისგან, მეტი "აჩქარებლის" წარმოქმნით. ალკოჰოლი მოშლით: GABA depleted ხდება, გლუტამატი იზრდება. ტვინი საშიშად მაღალ ექსციტაციაზე მუშაობს. კრუნწველები ამ დისბალანსის უკიდურესი გამოხატულებაა.

დოპამინი (ჯილკოსი).	ს nepřekinej přímo დოპამინის გამოყოფას ნუკლეუს აკუმბენში – სასიამოვნების ცენტრში. ეს არის გლუტამატი/გაბა-ს ეფექტების შედეგი, მაგრამ სწორედ ამიტომ გრძნობთ ალკოჰოლი მოხალისებლად, მხოლოდ დამშვიდებულად კი არა.	დოპამინის სისტემა ითრგუნება სტიმულანტებთან მსგავსად, მაგრამ უფრო ნელა. ანჰედონია, დაბალი მოტივაცია და დეპრესია ალკოჰოლიდან გამოჯანმრთელების პროცესში აისახავს დოპამინის სისტემის depleted-სთან ერთად GABA-ს დეფიციტის გამოცდილებას. სასიამოვნო სისტემაც არის არაქტიური, მხოლოდ დამშვიდობებული სისტემა კი არა.
სეროტონინი	მწვერედ აძლიერებს სეროტონინის გამოყოფას, რაც დაბალ დოზებში განწყობის ამაღლებას ხელს უწყობს. გრძელვადიანი, ინტენსიური გამოყენება იწვევს სეროტონინის სისტემის ფუნქციის შემცირებას.	სეროტონინის დეფიციტი გამოჯანსაღების პროცესში იწვევს დეპრესიას, შფოთვას, გაღიზიანებას და ძილის ხარისხურობას. 5-HTP, 5-MTHF და ტრიპტოფანით მდიდად შემცველი საკვები ხდება სეროტონინის სისტემის აღდგენისთვის აუცილებელი. ხშირად ეს მდგომარეობა დეპრესიად განიხილება, მაშინ როდესაც ეს არის გამოჯანსაღების ფაზაში წარმოქმნილი დეფიციტი.
ოპიოიდული სისტემა.	გამოიწვევს ენდოგენური ოპიოიდების გამოყოფას – β-ენდორფინებს –, რაც ხელს უწყობს თბილ სოციალურ კავშირს, ტკივილის შეს□□ებას და ευφορικής მდგომარეობას, განსაკუთრებით OPRM1 A118G გენის მატარებლში.	ენდოგენური ოპოიდების დეფიციტი გამოჯანმრთელებაში იწვევს ემოციურ ტკივილისადმი მგრძნობელობას, სოციალური ურთიერთობების გაუძლევლობას და სპეციფიკური ტიპის ნატრობას, რომელიც ხშირად არასწრაფად განიმარტება ალკოჰოლისადმი სწრაფვად, მაშინ როდესაც ეს aslında არის ენდორფინების მდგომარეობისადმი სწრაფვა, რომელსაც ალკოჰოლი იწვევს. OPRM1 გენის ტიპი განსაზღვავს ნალოქსონის რეაქციას.

Acetaldehidის პრობლემა – მხოლოდ ალკოჰოლისთვისაა დამახასიათებელი.

THE CENTURION – ისი, რომელსაც თქვენი ღვიძლი ცდილობს გაწმენდას.

ალკოჰოლი ღვიძლში ორსაფეხურიან პროცესს გადის: პირველ ეტაპზე წარმოიქმნება აცეტალდეჰიდი (ფერმენტის ADH1B მოქმედებით), ხოლო მეორე ეტაპზე - აცეტირებული მჟავა (ფერმენტის ALDH2 მოქმედებით). აცეტალდეჰიდი პირდაპირი ტოქსიკური ნივთია – ის ზიანს აყენებს DNA-ს, ცილებს და უჯრედების мембრანებს, და სწორედ ის არის "მ hangover"-ის ფითრის, გულისრევისა და გულის სწრაფიცემის მიზეზი.

ეს გზა გენეტიკურად ცვალებადია და ეს ცვლილებები მნიშვნელოვნად επηρεάζებს ალკოჰოლის ზემოქმედებას და რისკების პროფილი.

გენეტიკური ვარიანტი.	ბიოლოგია.	რა გავლენა აქვს ამას თქვენს გამოჯანმრთელებაზე?
ADH1B გენის სწრაფი ვარიანტი (rs1229984).	ალკოჰოლი ძალიან სწრაფად გარდაიქმნება აცეტალდეჰიდად – ტოქსიკური შუალედი გროვდება უფრო სწრაფად, ვიდრე ALDH2-ის შესაძლებლობა მისი გაწმენდის.	ADH1B-ის სწრაფი აქტივობა და ALDH2-ის ნელი აქტივობა უსიამოვნო თავის ტკივილს იწვევს, მაგრამ პარადოქსულად, გარკვეულწილად აფრთხილებს ჭარბი სვლისგან. ADH1B-ის სწრაფი აქტივობა და ALDH2-ის სწრაფი აქტივობა ეფექტურ დამუშავებას ნიშნავს, მაგრამ უფრო მაღალ მოხმარების უნარს. იცოდეთ თქვენი კომბინაცია.
ALDH2*2 ვარიანტი (rs671) – აზიური სიწითლის გენი.	ლევინდობს ან აცილებს იმ ფერმენტს, რომელიც ა neutralizes acetaldehyde-ს. ჰეტეროზigotური (*1/*2): ~50% აქტივობა, სიწითლე. ჰომოზigotური (*2/*2): თითქმის ნულოვანი აქტივობა, უკიდურესი ტოქსიურობა.	ჰომოზigotური ALDH2*2 გენის მატარებლობა ალკოჰოლის მოხმარებას ფიზიოლოგიურად საშიშს ხდის – აცეტალდეჰიდი ტოქსიკურ დონეზე გროვდება თითო კეცის შემდეგ. ეს ვარიანტი იცავს ალკოჰოლიზმისგან, მაგრამ არ გამორიცხავს მას; ზოგი ადამიანი განიცდის ძლიერ უსიამოყოფას, მაგრამ მაინც განვითარებს ალკოჰოლიზმს და აფართოებს ორგანოების დაზიანებას.
ALDH2*1/*1 (ნორმალური გენოტიპი).	მცირდება აცეტალდეჰიდის გაწმენდის უნარი – ყველაზე გავრცელებული ვარიანტი Eυρაპულ პოპულაციებში.	ამ გზით ალკოჰოლის მოხმარებასთან დაკავშირებული ფიზიოლოგიური დაბრკოლებები არ არსებობს. სხვა გენეტიკური მიდგომილობები (GABRA2, OPRM1, COMT) განსაზღვრავენ დამოკიდებულების რისკს. ღვიძლის დაზიანება კვლავ წარმოიქმნება ქრონიკული, ჭარბი მოხმარების შედეგად, მიუხედავად ეფექტური ALDH2-ის არსებობის — მოხმარებული რაოდენობა განსაზღვრავს ჰეპატოტოქსიურობას.

ქრონიკული ალკოჰოლიზმის გავლენა თქვენს ორგანიზაციაზე - გარდა ტვინის.

THE CENTURION — მთლიანი სისტემა იყო ჩართული.

ალკოჰოლი არ არის მხოლოდ ნერვული სისტემის მედიკამენტი. ხანგრძლივი, ჭარბი მოხმარება იწვევს მთლიან ორგანიზაციულ ცვლილებებს, რომლებსაც უნდა დაემატოს ნევროლოგიური აღდგენა გამოჯანსაღების პროცესში:

- ყბის: ცხიმოვანი ჰეპატოზი → ალკოჰოლური ჰეპატიტი → ციროზი არის პროგრესია, რომელიც ხდება კონტროლირებადი, ჭარბი მოხმარების შემთხვევაში. მაშინაც კი, როდესაც ციროზი არ გვაქვს, ყოველთვის მნიშვნელოვნად იზარება ღვიძლის ფუნქცია, რაც აისახება ამ სახელმძღვანელოში მოცემული ყველა დანამატისა და მედიკამენტის მეტაბოლიზმზე. ღვიძლის ფუნქციის ტესტები (LFT) უნდა გაკეთდეს გამოჯანსაღების დასაწყისში.
- თიამინის (B1) დეფიციტი: ალკოჰოლი აფერხებს თიამინის შეწოვას. სერიოზული თიამინის უკმარისობა იწვევს ვერნიკეს ენცეფალოპათიას – ნევროლოგიურ კრიტიკულ მდგომარეობას, რომელსაც ახასიათებს გონების დაბნელება, თვალების მოძრაობის დარღვევები და კოორდინაციის დაკარგვა. თუ ხანგრძლივად ხარშობთ ალკოჰოლს და განიცდიტ რომელიმე ამ სიმპტომებს, სასწრაფოდ მიმართეთ ექიმს. მაღალი დოზის თიამინი (B1) არის მკურნალობა. ეს არ არის ვიტამინების დანიშვნის რუტინა – ესაა მედიკოსური კრიტიკული მდგომარეობა.
- მაგნიუმის დეფიციტი: ალკოჰოლი მნიშვნელოვნად ზრდის მაგნიუმის გამოყოფას შარდით. მაგნიუმის ნაკლებობა აძლიერებს შფოთვას, ძილის დარღვევას, გულის □□ რიტმის რისკს და კრუნჩხვების ტემპერსატურას – ყველა ეს უკვე მომატებულია ალკოჰოლიდან გამოწვეულ სიმპტომებში. მაგნიუმის დონეს აღდგენა არის უმნიშვნელოვანესი დამატებითი მკურნალობა ალკოჰოლური დამოკიდებულების აღმოსავლენად.
- ნაწლავის და მიკრობიომის განადგევნა: ალკოჰოლი ანგრევს ნაწლავის ბარიერს, აზიანებს მიკრობიომს და იწვევს ნაწლავის პერმეაბილობას („გამონ leaking“), რაც ხელს უწყობს სისტემურ ინფლამაციას, განწყობილების დარღვევას და ლტოლვას. ნაწლავ-□ გვირგვინოვანი სისტემა (პროტოკოლი 09 და ცენტურიის პუბლიკაცია 18 მთავარ კრებულიში) არის ძირითადი აღდგენის მიზანი.
- სარძო-გულმკერდი: ქრონიკული, ჭარბი მოხმარება იწვევს გულის კუნთის დაავადებას (кардиомиопатию), არითმიას (განსაკუთრებით წინაგულების ფიბრილაციას) და სისხლის წნევის მომატებას. სარძო-გულმკერდის მდგომარეობის შეფასება უნდა იყოს ადრეული გამოჯანმრთელების მედიცინის კვლევის ნაწილი.
- იმუნიტეტის დაქვეითება: ალკოჰოლი ქრონიკულად აქვეითებს იმუნურ ფუნქციას. ბევრ ადამიანს, რომლებიც ალკოჰოლური დამოკიდებულებიდან გამოწვეული აღდგენის პროცესში არიან, იმუნიტეტი მნიშვნელოვნად შე weakeningულია. تغذية و خواب являются основными инструментами для восстановления иммунитета.

მეორე ნაწილი — თქვენი გენომური ბლუპრინტი.

ალკოჰოლიზმის დაავადებას აქვს ერთ-ერთი ყველაზე მაღალი მემკვიდრეობითი პროფილი სამედიცინოს ყველა პირობას შორის – დაახლოებით 50–60%. ეს არ არის განწირვა. ეს არის ბიოლოგია, რომელსაც შეუძლია გაგება, შესწავლა და მოგვარება. Recovery Kernel-ის გენომური ჩარჩო აჩვენებს, რომელი კონკრეტული ბიოლოგიური სისტემები გახადა ალკოჰოლი საჭირო და რომელი სისტემებისთვის სჭირდება სასწრაფო დახმარება გამოჯანმრთელებაში.

ალკოჰოლიდან გამოჯანმრთელების გენეტიკური ტესტირების პაკეტი.

გენი	□ისი კონტროლი აქვს.	ძირითადი ვარიანტი.	ალკოჰოლიდან გამოჯანმრთელების მნიშვნელობა.
GABRA2	GABA-A რეცეპტორის α-2 ქვედანაყოფი – ინჰიბიტორული ტონის ძირითადი დონე.	rs279858 / rs279845 - მაღალი რისკის ჰაპლოტიპი.	ყველაზე მნიშვნელოვანი ალკოჰოლთან დაკავშირებული გენი Recovery Kernel სისტემაში. მაღალი რისკის მქონე ვარიანტები აძლიერებს βασική GABA-ს ინიბიციურ ტონალობას – ნერვული სისტემის "ფრენა" ქრონიკულად დაბალ დონეზე მუშაობს. ალკოჰოლი ძლიერ აქტივირებას უწევს ამ გაუძლეველ სისტემას, რაც გონიერად განსაკუთრებული კომფორტის მოცემას ნიშნავს ამ გენოტიპისთვის. აღდგენის პროცესში პირველ რიგში უნდა შეიქმნას ალტერნატიული GABA-ს მხარდაჭერა – მაგნიუმი, GABA-ს მხარს უჭმობს პრაქტიკები, სტრესის შემცირება.
OPRM1	Mu-ოპიოიდული რეცეპტორი — ენდორფინების რეაქცია და სოციალური კავშირების ჯილდო.	A118G (rs1799971)	A118G გენის მატარებლებში ალკოჰოლზე რეაქცია სხვაგვარია: ნუკლეუს აკუმბენსში დოპამინის გამოყოფა გაძლიერებულია, რაც უფრო ძლიერი მოტივაციის სტიმულია, ვიდრე A/A გენის მატარებლებისთვის. ეს არის ალკოჰოლიზმის მკურნალობაში ნალტრექსონის ეფექტურობის ყველაზე მნიშვნელოვანი წინასწარმეტყველებელი ფაქტორი. თუ თქვენ ატარებთ A118G გენს, ნალტრექსონი, სავარაუდოდ,

			თქვენთვის გაცილებით ეფექტური იქნება, ვიდრე საშუალო პაციენტისთვის. ეს ინფორმაცია აუცილებლად უნდა გადასცეთ თქვენს ექიმს.
COMT	დოპამინის და სტრესის ჰორმონების გაწმენდის სიჩქარე.	Val158Met (rs4680)	COMT-ის დაბალი აქტივობა (Met/Met, "Sage" კონსტიტუცია) ხშირად გვხვდება ალკოჰოლიზმის შემთხვევებში – ქრონიკულად მოწყნარებული ტვინი, რომელიც ვერ იხეიფლება, თვლის, რომ ალკოჰოლის მიერ გამოწვეული GABA-ს გაძლიერება არის ყველაზე ეფექტური გზა დასვენებისთვის. შიშის კონტროლი არის ამ ტიპის ადამიანებისთვის მთავარი აღდგენის სტრატეგია. ასევე გვხვდება COMT-ის მაღალი აქტივობა ("Warrior") – ადამიანები, რომლებიც სოციალურად მიირთმევენ ალკოჰolს და ეძებენ დოფამინის სტიმულაციას ალკოჰოლის მეორეული დოფამინური გავლენებისგან.
ALDH2	ალდეჰიდ დეჰიდროგენაზი 2 — აცეტლდეჰიდის გაწმენდა.	rs671 (*1/*1, *1/*2, *2/*2)	მნიშვნელოვანია როგორც რისკის პროფილი, ასევე ორგანიზმის დაზიანების ხარისხის გაგება. *2/*2 ჰომოზigotური პირები, რომლებმაც მიუხედავად მწვავე დისკომფორტის, მაინც სვამდნენ, განიცდიან მნიშვნელოვან ორგანულ დაზიანებებს, რომლებიც აცეტალდეჰიდის მოქმედების შედეგია, და სტანდარტული აღდგენის პროტოკოლები უნდა გაითვალისწოს. ღვიძლის ფუნქციის ტესტირებაა აუცილებელი. N-აცეტილცი□□ინი და ღვიძლის მხარდამჭერი დანამატების გამოყენება განსაკუთრებული მნიშვნელობის მქონეა.
ADH1B	ალკოჰოლ დეჰიდროგენაზი — გარდაქმნის ალკოჰolს აცეტლდეჰიდად.	rs1229984 (სწრაფისთან karşı yavaş вариантი)	მარყ სწრაფად მოქმედი ADH1B (His48 ალელური ვარიანტი) აცეტალდეჰიდს უფრო სწრაფად წარმოქმნის, რაც გარკვეულწილად ბუნებრივ წინააღმდეგობას უწრუნველყოფს, მაგრამ ასევე ზრდის ტოქსიკური ზემოქმედების რისკს, თუ ადამიანი □□ სვამს. ნელი მოქმედების ADH1B-ს შემთხვევაში, ალკოჰოლის უფრო დიდი რაოდენობა შეიძლება იყოს მიღებული, სანამ აცეტალდეჰიდი

			გროვდება, რაც ზოგიერთ მოსახლეობაში ალკოჰოლიზმის (AUD) რისკის გაზრდას უკავშირდება.
MTHFR	მეთილაცია – ყველა ნეიროტრანსმიტერის სინთეზის საფუძველი.	C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131)	ალკოჰოლი იწვევს ფოლატის დეფიციტს და აქტიურად აზიანებს მეთილაციას. MTHFR გენის მუტაციის მქონე პირებში, ეს აძლიერებს უკვე არსებულ დეფიციტს და იწვევს ნევროტრანსმიტერების სინთეზის მნიშვნელოვან დარღვევას. 5-MTHF და მეტილკო□□□ამინის დანამატები არის უმაღლესი პრიორიტეტი და ხშირად იწვევს ამ პროფილით გამოწვეული სიმპტომების მნიშვნელოვანი გაუმჯობესებას.
DRD2 / ANKK1	დოპამინის D2 რეცეპტორების სიმჭიდროვე.	Taq1A (rs1800497)	A1 ალელი (D2 რეცეპტორების კონცენტრაციის შემცირება) ასოცირებულია ალკოჰოლიზმთან "ჯილკოს ნაკლებობის" მექანიზმის გზით. ალკოჰოლი დოფამინს გამოყოფს იმისთვის, რომ შეგვძლოს ტვინის ჯილკოს სისტემის ფუნქციის გაუმჯობესება. აღდგენის პროცესი უნდა მოიცავდეს რამდენიმე დოფამინის წყაროს - ამ ტიპის ადამიანებისთვის ნ sobering არ იქნება სასიამოვნო, თუ სპეციალურად არ შეიქმნება ჯილკოს სისტემა.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	სეროტონინის ტრანსპორტის გამოხატვა.	მოკლე/მცირე ალელური ვარიანტი	მოკლე/მცირე ზომის ადამიანებს ხშირად აქვთ повышено შიშისადმი მგრძნობელობა და □□ ლი ალკოჰოლიზმის რისკი, განსაკუთრებით იმ ადამიანებში, რომლებიც სვამენ ალკოჰოlს შიშის მოსახდენად. სეროტონინის აღდგენა 5-HTP, 5-MTHF და ტრიპტოფანით მდიდად შემცველი საკვების გამოყენებით პირდაპირ მოქმედებს ბიოლოგიურ уязвимостьაზე. SSRI-ები შეიძლება იყოს შესაბამისი სიმძიმის გათვალისწინებით - განიხილეთ ექიმთან.
CYP2E1	ციტოქრომი P450 2E1 - მონაწილეობს ალკოჰოლის მეტაბოლიზაციაში ღვიძლში;	რამდენიმე პოლიმორფizmi (rs2031920, rs3813867).	მაღალი CYP2E1 ინდუცირებადობა ზრდის ოქსიდაციურ სტრესს ალკოჰოლის მეტაბოლიზმის შედეგად, რაც აუარესებს ღვიძლის დაზიანებას და ნევროინფლამაციას. N-□□□□□□□-□□□□□ინი (NAC) და

	წარმოქმნის რეაქტიური ენერგიის სახეობებს.		ანტიოქსიდაციური მხარდაჭერა (გლუტატიონის წინმორბადები, α-ლიპოისფერი მჟავა) განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ამ პროფილით.
CYP2C19 / CYP2D6	მედიკამენტების მეტაბოლიზმი, რომლებიც გამოიყენება ალკოჰოლური დამოკიდებულების მკურნალობაში.	მშვილდოსნები და უკიდურესად სწრაფად მატაბოლიზმის მქონე ვარიანტები.	ეს გავლენას ახდენს ნალტრექსონის (CYP3A4), აკამპროსატის (არ იცვლება CYP-ით – თირკმელების საშუალებით გამოიყოფა), დისულფირამის და მრავალი ფსიქიატრიული პრეპარატების მეტაბოლიზმზე, რომლებიც გამოიყენება თანმომწვევი მდგომარეობების მკურნალობაში. სუსტი მეტაბოლიზატორებს აქვთ უფრო მაღალი წამლის კონცენტრაცია; ძალიან სწრაფად მეტაბოლიზირებლებისთვის შესაძლოა ეფექტი იყოს არასაკმარისი. აუცილებელია მედიკამენტების ოპტიმიზაციისთვის.

ფენოტიპირება ტესტების შედეგების გარეშე.

კომპენდიუმის ფენოტიპური ინსტრუმენტები აქაც გამოიყენება. დაიკითხეთ საკუთარ თავს:

- ალკოჰოლი ძირითადად დამამშვიდებდა – ამცირებდა შფოთვას, აჩქარებდა გონებას და ხელს უწყობდა სოციალურ სიტუაციებში კომფორტის შეგრძნებას? → სავარაუდოდ, Sage COMT (Met/Met) + GABRA2-ის მაღალი რისკი. შფოთვა თქვენი ძირითადი აღდგენის მიზანია.
- ალკოჰოლი გაძლევთ შთაბეჭდილებას, რომ ხართ ცოცხალი, კომუნიკატური, თავდაჯერებული და აქტიური? → სავარაუდოდ, ეს არის სოციალური-გამაჯვარების მოდელი, რაც მიუთითებს OPRM1 A118G გენის მუტაციაზე და შესაძლოა, Warrior COMT ვარიანტზე. ენდორფინული სისტემის და დოფამინის მხარდაჭერა არის მთავარი.
- გამოიყოფილია ალკოჰოლიზმის შემთხვევები თქვენს ოჯახში რამდენიმე თაობაში? → სავარაუდოდ, ეს არის DRD2-ის დეფიციტის და GABRA2-ის გენების მუტაციების შედეგი. ალკოჰოლთან დაკავშირებული სხვა ფაქტორებიც, სავარაუდოდ, მნიშვნელოვან როლს თამაშობენ.
- ალკოჰოლი გიწუხდით უფრო მეტად ფიზიკურ დისკომფორტის სახით (წითულობა, გულის სწრაფიცემა), ვიდრე სხვა ადამიანებს? → შესაძლოა, ADH1B-ს სწრაფ ვარიანტი ან ALDH2 ვარიანტი. ღვიძლის მხარდაჭერა არის უმაღლესი პრიორიტეტი.
- თუ ანტიდეპრესანტები არ მოქმედებდა თქვენზე, ხოლო ფოლატის დანამატებმა დაგეხმარათ, ეს შესაძლოა MTHFR-თან იყოს დაკავშირებული. დაიწყეთ 5-MTHF-ის მიღება სასწრაფოდ.

მესამე ნაწილი — დეტოქსიკაციის პროგრამა.

⚠ ამ განყოფილებას წაიკითხეთ, სანამ სხვა რაიმე გაკეთებთ, თუ ახლა ღვინო ხართ.

3.1 — სამედიცინო დეტოქსიკაცია: როდის არის საჭირო?

THE CENTURION — ის წერტილი, რომელსაც არ შეიძლება გადაკვეთა სამედიცინო დახმარების გარეშე.

ალკოჰოლური მოწოვნა არის ერთადერთი გავრცელებული ნივთიერებების მოწოვნა, რომლის დროსაც შესაძლებელია შემდეგი თანმიმდევრობის დაფიქსირება: შფოთვა → ტრემორი → აგზნებითობა → გული კრუნჩხვა → ალკოჰოლური დელირიუმი → სიკვდილი. ეს თანმიმდევრობა შესაძლოა დაიწყოს ბოლო ჭამიდან 6-48 საათის შემდეგ, ფიზიკურად დამოკიდებულ პირში.

მედიკამენტოზური დეტოქსიკაცია არის საჭირო - არ არის რეკომენდებული, არამედ აუცილებელი, თუ რომელიმე შემდეგი კრიტერიუმებიდან ერთია შესრულებულია:

- თქვენ ყოველდღიურად ღვინით ხართ და ასე უკვე 2-3 კვირაზე მეტია.
- თუ სასმელებს შორის განიცდით რაიმე ფიზიკურ მოწონასთანავრეს, როგორიცაა: კანკალი, ოფლიანობა, გულის სწრაფიცემა, უყლევისება, შიშ-ღელვა, რომელსაც ალკოჰოლი აუმჯობესებს.
- მომიგია, გქონია რომელიმე კონვულსია ალკოჰოლური მოწესრიგების დროს?
- გქონიათ თუ არა ტრემენის დელირიუმი – გონებრივი დაბნევა, ჰალუცინაციები, ცხელება, უკიდურესი მოძრაობი?
- თუ ასევე იყენებთ ბენზოდიაზეპინებს ან სხვა GABA-ერგიულ ნივთიერებებს, კომბინირებული მოხსნის პროცესი განსაკუთრებით საშიშია.
- გონივრული გენის (GABRA2) მაღალი რისკის მატრიცას გააჩნია. თუ ეს თქვენთვის ცნობილია, აცნობეთ თქვენს დეტოქსიკაციის ჯგუფს.

რა მოიცავს მედიკამენტოზურ დეტოქსიკაციას?

ამბულატორიული დეტოქსიკაცია: შესაფერისია მსუბუქი ან საშუალო ფიზიკური დამოკიდებულების შემთხვევაში, იმ პაციენტებისთვის, რომლებიც უსაფრთხო გარემოში ცხოვრობენ და ყოველდღიურად საჭიროებენ სამედიცინო კონტაქტს. ბენზოდიაზეპინის შემცირების კურსი (როგორც წესი, დიაზეპამი ან ქლორდიაზეპოქსიდი) ინიშნება გულყვივების თავიდან ასაცილებლად, სანამ ტვინი ადაფტირებას განიხილავს.

ინპაციენტური დეტოქსიკაცია: საჭიროა მძიმე დამოკიდებულების შემთხვევაში, გულყვავილობის ისტორიის არსებობისას, GABRA2-ის მაღალი რისკის პროფილით, თანმომიმდევარე სამედიცინო მდგომარეობების არსებობისას ან უსაფრთხო სახლის არარსებობის

შემთხვევაში. ხანგრძლივობა 3-7 დღეა და მოითხოვს συνεχή παρακολούθηση.

CIWA-ს პროტოკოლი: ალკოჰოლური სინდრომის კლინიკური შეფასების ინსტიტუტის მეთოდი – სტანდარტული ინსტრუმენტი, რომელსაც სამედიცინო ჯგუფები იყენებენ სიმპტომების სიმძიმის შესაფასებლად და მკურნალობისთვის. გთხოვთ, შეეკითხოთ თქვენს დეტოქსიფიკაციის ექიპაჟს ამის შესახებ. მისი გაგება გეხმარებათ, ზუსტად აღწეროთ თქვენი სიმპტომები.

⚠ არასოდეს გამოიყენეთ დანამატები სამედიცინო დეტოქსიკაციის ნაცვლად ფიზიკურ დამოკიდებულებაში. დანამატები არ აძლევენ გონებრივ მოხერხებულობას გამოწვეული შეგვიძლია ამოღების ეპიზოდი.

ეს სახელმძღვანელოდან დანართი და პეპტიდის პროგრამა იწყება მხოლოდ მაშინ, როდესაც თქვენ გაქვთ მედიცინის მიერ უზრუნველყოფილი სტაბილური მდგომარეობა – არ არის მისი ნაცვლად. თუ თქვენ არ ხართ ფიზიკურად დამოკიდებული, ან მას შემდეგ რაც თქვენი მედიცინური დეტოქსაცია დასრულდა, ქვემოთ მოცემული ბიოლოგიური რეკონსტრუქციის ჩარჩო სრულად გამოიყენება.

3.2 — გამოწვევიდან გამოსვლის დროშკრიტული გრაფიკი: მედიკამენტურად კონტროლირებადი დეტოქსის შემდეგ.

"ცენტურიონი" - იმის შესახებ, რისი გავლის გზაზეა ტვინი.

დროშუმა.	ბიოლოგია	სიმპტომები	რა გავაკეთო?
6-24 საათი (თუ არ ხართ სამედიცინო ზედამხედველობის ქვეშ - მიმართეთ დახმარებას).	GABA სისტემები იწყებენ ფუნქციონირებას, როდესაც ალკოჰოლი ორგანიზმიდან გადის; გლუტამატური სისტემები იზრდებიან კონტროლის გარეშე.	ცილისმომატება, ოფლიანობა, შფოთვა, გულის სწრაფიცემა, ღებინება, უძილობა.	ეს არის სამედიცინო განყოფილება. დარეკეთ ექიმთან, მიმართეთ სასწრაფო დახმარების განყოფილებას ან დარეკეთ 112-ზე. ნუ ივარჯიშებთ ამის ერთად, თუ ფიზიკურად ხართ დამოკიდებული.
24-72 საათი (მედიცინის თვის ყველაზე □□ ის პერიოდი).	მაქსიმალური GABA-გლუტამინის დისბალანსი; კორტიზოლის მომატება; ავტონომური ნერვული სისტემის დარღვევა.	ღრმა შფოთვა, გონებრივი დაბნელება, შესაძლო ჰალუცინაციები, კრუნჩხვის რისკი.	ფიზიკურად დამოკიდებულ პირებზე მედიცინის ზედამხედველობაა საჭირო. თუ ხდება მედიცინის ზედამხედველობის ქვეშ: ბენზოდიაზეპინების პროტოკოლი, რომელიც აფარებს GABA-ს

			დეფიციტს. დაუყოვნებლად დაიწყეთ მაღალი დოზის თიამინის (B1) მიღება - Wernicke-ის პრევენცია სასწრაფოა.
3-7 დღე (სტაბილიზაცია).	მწვერვალური მედიკური რისკი მცირდება; GABA სისტემები იწყებენ აღდგენას; გლუტამატი დამშვიდებულია; თუმცა მნიშვნელოვანი ნეიროქიმიური არასტაბილურობა კვლავ არსებობს.	ღრმა დაღლილობა, ემოციური არასტაბილურობა, ძილის პრობლემები, დეპრესია, კოგნიტური ფუნქციების დარღვევა, ძლიერი სწრაფვა.	დაწყებული საკვებო დანამატების კომბინაცია (მე-4 მუხლი). ძილია უპირველესი – აღდგენის პროცესში მყოფ ტვინს სასწრაფოდ ესაჭიროება. დაიწყეთ კვების რეჟიმი — ამოწყვეტილ სისტემას სჭირდება რეკონსტრუქციისთვის საჭირო ნივთიერებები. დაუშვით დაღლილობა.
კვირეები 1-4 (აღდგენის ეტაპი)	GABA-ს რეცეპტორების სიმკვრივე ი□□□□□; გლუტამატი ნორმალიზდება; დოპამინის და სეროტონინის სისტემები აღდგენის პროცესს იწყებენ; ღვიძლი ფუნქციის აღდგენას იწყებს.	პერიოდული შფოთვა, დეპრესია, ძილის დარღვევები, განწყობილების არასტაბილურობა, მსურებები, რომლებიც ტალღებად მოდის, ვიდრე უწყვეტად.	სრული დანამატების პროგრამა ხორციელდება. ვარჯიში იწყება - BDNF არის აღდგენის სტიმული. PAWS-ის ეპიზოდები მოსალოდნელია - იხილეთ მუხლი 3.3. დაიწყეთ პროტოკოლის შესრულება (მუხლი 7).
1-6 თვე.	ზომიერი GABA რეცეპტორების აღდგენა; სეროტონინის და დოპამინის რესტრუქტურიზაცია; ღვიძლის განკურნება, თუ ალკოჰოლი მოხმარება შეწყდა; ტვინის მოცულობა იზრდება (ალკოჰოლი იწვევს შესამჩნევ ტვინის ატროფირებას, რომელიც ნ sobering-ის დროს განიმორაგბება).	პროგრესული გაუმჯობესება ეპიზოდურ სირთულეებთან ერთად; კოგნიტური ფუნქციების ნორმალიზაცია; გრძნობათმცრუელობის დიაპაზონის გაფართოება; ძილის ნორმალიზაცია; ფიზიკური ჯანმრთელობის საგრძნობი გაუმჯობესება.	ეს არის ის მომენტი, როდესაც ნ sobering-ი იწყება გრძნობადობის სახით, ვიდრე მხოლოდ რაღაცის არარსებობა. ტვინი თვითონს აღადგენს და ეს ცვლილებები MRI-ზეც ჩანს. ახლა გაკეთებული სამუშაო განსაზღვრავს მომავალი ათი წლის ხარისხს.
6-24+ თვე.	ტვინის მოცულობა მნიშვნელოვნად აღდგა; GABA და გლუტამატის სისტემები	დააახლოებით ნორმალური ემოციური რეგულირება, კოგნიცია და	გონებრივი აქტივობის აღდგენა 12-24 თვის უალკოჰოლო ცხოვრების შემდეგ აჩვენებს ნაცრისფერი ტვინის

	ნორმალიზდა; დოპამინი და სეროტონინი დაბრუნდნენ ბაზალურ დონეზე; ღვიძლის ჯანმრთელობა დიდწილად აღდგა, განსაკუთრებით მათში, ვისაც ციროზი არ აქვს.	სასიამოვნო გრძნობების გამოცდილება; ეპიზოდური წყევლის ძირითადი მიზეზი კონტექსტია; შესაძლებელია სუფთა ცხოვრების გულწრფელი სიხარული.	ქსოვილის დაკლების საგრძნობლად შემცირებას, რაც ხანგრძლივი სვლის შედეგი იყო. ეს არის ერთ-ერთი ყველაზე убедительный біологічний аргумент, რომელიც მხარს უჭერს მდგრად უალკოჰოლო ცხოვრებას.

3.3 — ალკოჰოლიდან გამოჯანმრთელების შემდგომი სიმპტომატიური სინდრომი.

⚠ PAWS ეპიზოდები შეიძლება გრძელდებოდეს 2 წლამდე. ეს არ არის რეციდივი. ესაა ნევრობიოლოგია.

ალკოჰოლიდან გამოჯანმრთელების შემდგომი ფაზაში გამოწვეული მოწოვნის სინდრომი ხშირად გრძელდება და შეიძლება იყოს მძიმე. GABA-ს და გლუტამატის სისტემები, რომლებიც ქრონიკულად დისბალანსში იყო, არ ნორმალიზდებიან უშუალოდ და არ რჩებიან ნორმალიზებულ □□ში – ისინი ოსცილირებენ გამოჯანმრთელების პერიოდში, რაც იწვევს ისეთ სიმპტომებს, როგორიცაა: მოკლე დროის განმავლობაში გამომიყენებული ანტიკვირებული შფოთვა, დეპრესია, უძილობა და ლტოლვა, რომელთა გამოვლინებაც ადრეული მოწოვნის სინდრომისგან ხშირად არ ჩანს.

PAWS ყველაზე ხშირად იწვევს: სტრესი, ცუდი ძილი, ავადმყოფობა, მწუხარება, კონფლიქტი, მაღალ შაქრიანი საკვები, კოფეინი და ალკოჰოლთან დაკავშირებული ფაქტორები. GABRA2 გენის მაღალი რისკის მატარებელი გენოტიპი ასოცირებულია უფრო □□□□□ PAWS-თან და მისი ხანგრძლივობასთან.

PAWS ეპიზოდის დროს: დაბრუნდით მთავარი კომპენდიუმში არსებულ პროტოკოლ №01 (საბერძო). გაიზრუნეთ მაგნიუმის დონე. დარეკეთ თქვენს მხარდამჭერ ჯგუფს. არ განიხილოთ ეს ეპიზოდი, როგორც მტკიცება იმისა, რომ გამოჯანმრთელება არ მიმდინარეობს. ეს არის ნერვული სისტემის ადაპტირება, არა მისი გაუძლევლობა.

IV განყოფილება — ბიოლოგიური რეკონსტრუქცია

ეს განყოფილება ეხება ხუთი სისტემის ერთდროულ აღდგენას, რომლებსაც ალკოჰოლი დააზარალა: GABA/გლუტამინის ბალანსი, დოპამინი, სეროტონინი, ოპიოიდული/ენდორფინული სისტემა და მეთილაციის საფუძველი, რომელიც ყველა ნეიროტრანსმიტერის სინთეზს მოიცავს. ეს არ არის თანმიმდევრული მიზნები - ისინი ივლიან ერთდროულად, ხოლო პრიორიტეტები თქვენი ინდივიდუალური გენომური პროფილიდან და კლინიკური მდგომარეობიდან გამომდინარეობს.

ამ განყოფილებაში მითლილია: დისკუსიის წარმოება თქვენს ექიმთან ან ფარმაცევტთან გამოყენებამდე, განსაკუთრებით იმის გათვალისწინებით, რომ ალკოჰოლიდან გამოჯანმრთელების პროცესში ხშირად გვხვდება ღვიძლთან დაკავშირებული პრობლემები. ზოგიერთი დანამატი უკუნაჩვენებლია ღვიძლის დაავადებების დროს.

4.1 — სასწრაფო კვებითი აღდგენა.

THE CENTURION — კორპუსი იკვებოდა, ხოლო სვინდა.

ქრონიკული, ჭარბი ალკოჰოლის მოხმარება იწვევს სპეციალურ ნუტრიციურ კრიზსს, რომელსაც აუცილებელია მივიღოთ, სანამ სხვა რაიმე დამატებითი საშუალება არ იყოს ეფექტური. depleted ტვინი ვერ ახდენს ნეიროტრანსმიტერების სინთეზს წინასწარმომზადებული ნივთიერებების გარეშე. ამ ნივთიერებები ვერ გარდაიქმნება კოფაქტორების გარეშე. კოფაქტორები სისტემატურად განადგლეჯილა წლების განმავლობაში ალკოჰოლის მოხმარების შედეგად.

ნუტრიენტი	პრიორიტეტის დონე	მიზნობრივი დოზა.	რატომ არის ეს კონკრეტული ნუტრიენტები მნიშვნელოვანი ალკოჰოლიდან გამოჯანმრთელებაში?
თიამინი (ვიტამინი B1)	კრიტიკული - პირველი დღე.	100-500 მგ ყოველდღიურად.	Wernicke-ის ენცეფალოპათიის პრევენცია. ალკოჰოლი აფერხებს თიამინის შეწოვას, რაც სერიოზულ დეფიციტს იწვევს და უბრალო ნევროლოგიურ დაზიანებას. თუ არსებობს გონების დაბნელება, მეხსიერების პრობლემები ან თვალის მოძრაობის უკმარისობა, საჭიროა სასწრაფო, მაღალი დოზით ინტრავენოზული თიამინი – მიმართეთ კლინიკას. ყველა სხვა შემთხვევაში: ორალური თიამინი არის ყველაზე მნიშვნელოვანი დანამატი აღდგენის პირველ დღეს.

მაგნიუმის გლიცინატი.	კრიტიკული - პირველი დღე.	400-600 მგ ელემენტარული დღეში.	ალკოჰოლი მნიშვნელოვნად ზრდის შარდში მაგნიუმის გამოყოფას. მაგნიუმის დეფიციტი აუvelებს კრუნჩხვის ტ□reshold-ს, გულის □□ ритმის □□ ობას, □□ ობას და უძილობას – ყველა ეს მდგომარეობა უკვე повышенiа ალკოჰოლიდან გამოჯანმრთელების დროს. გლიცინატის ფორმაა საუკეთესო □□ ванняс და ნევროლოგიური ეფექტისთვის. დაიყივეთ დოზა დღის პირველსა და მეორე ნახევრში.
B-კომპლექსი (მთლიანად მეთილებული).	მაღალი - პირველი დღე	B-კომპლექსი მეთილაციური ფორმებით.	ალკოჰოლი იწვევს B-ვიტამინების მთლიან დეფიციტს: B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12. გამოიყენეთ B-კომპლექსი, რომელიც შეიცავს მეთილაციური ფორმებს (მეთილკო□□□ამინი, მეთილფოლატი) - არა ციანოკობალამინს ან ფოლიუმის მჟავას. არასწორად მომუშავე მეთილაციაციის სისტემა ვერ გარდაქმნის აქტიურ ფორმებს.
5-MTHF (L-მეთილფოლატი)	მაღალი - პირველი დღე	400-1000 მკგ დღეში.	ალკოჰოლი კონკრეტულად იწვევს ფოლატის დეფიციტს, ხოლო სტანდარტული ფოლიუმის მჟავის დანამატი არ აგვარებს MTHFR-მუტაციის გამოწვეულ მეტილაციას. 5-MTHF სრულად სა skips MTHFR ფერმენტს და უშუალოდ მიაწვდის აქტიურ ფოლატს ნეიროტრანსმიტერების სინთეზის გზებში. ხშირად, ამის შედეგად, შესამჩნევად გაუმჯობესება იგრძნობება 1-2 კვირაში.
ციონი	მაღალი - პირველი დღე	25-30 მგ დღეში, საკვებთან ერთად.	ალკოჰოლი საიმედოდ □□□□□წევს რკინას (ციონკუ). რკინა საჭიროა GABA რეცეპტორის ფუნქციონირებისთვის, დოპამინის სინთეზისთვის, იმუნიტეტისთვის და ჭრილობების განკურნებისთვის. ალკოჰოლიდან გამოჯანმრთელების პროცესში ყველა ეს სისტემა ერთდროულად ირყევა. რკინა არის ის მინერალი, რომელიც ხელს უწყობს ამ მრავალ სისტემურ აღდგენას.
ვიტამინი D3 + K2	მაღალი - პირველი კვირეული	3000–5000 IU D3 + 100mcg K2	მძიმე მ□□□ის მომხმარებელთა უმეტესობას გამოუვითარდება ვიტამინი D-ს დეფიციტი. D3

		ყოველდღიურად.	რეგულირებს გენების ფუნქციას, განწყობას, იმუნიტეტს და GABA-ს სინთეზს. K2 а□□вает, რომ D3-ით მოწოვნილი კალციუმი მიდის ძვლებში, არამედ αρτηρίες-ში. მიიღეთ ცხიმიან საკვებთან ერთად, შეს □□-ისთვის.
ვიტამინი C	მ moderate - პირველი კვირეული	500-2000 მგ დღეში, გაყოფილი დოზებად.	ძლოვანი ანტიოქსიდანტი, რომელიც ამცირებს ალკოჰოლიდან მოწოვნისას წარმოქმნილ ოქსიდაციურ სტრესს. ასევე, ხელს უწყობს კოლაგენის სინთეზს (ალკოჰოლი ზიანს აყენებს კანზე, ნაწლავების ლორწოზე და საკავშირ тканей), იმუნიტეტს და დოფამინის სინთეზს (დოფამინის ბეტა-ჰიდროქსი□□ზის კოფაქტორი).
ცილის და ამინოანტების მხარდაჭერა.	მაღალი - პირველი დღე	0,8–1 გრამი კორპუსის წონის ერთ ერთად ყოველდღიურად.	ალკოჰოლი აქვეითებს შფრევას და შეიცავს ცარიელ კალორიებს, რომლებიც გამორიცხავს ცილებს. depleted (ამოწურული) ამინო-მჟავების მარაგი ვერ ახდენს ნეიროტრანსმიტერების სინთეზს, მიუხედავად კოფაქტორების ხელმისაწვდომობისა. ცილა არის პირველადი сырье. მიმართეთ 30–50 გრამამდე ცილას თითო კვშირში. კვერცხი, თევზი, ქათამი, ბერძნული იოგურტი, ლეგუმები. თუ შფრევა არის აქვეითებული, ცილის შაკები არის შესაფერისი.

4.2 — GABA სისტემის აღდგენა.

"THE CENTURION" - Topმობილი სისტემის აღდგენა, რომელიც წლების განმავლობაში იყო გამოყენებაში.

GABA სისტემა არ ივსება დამატებითი საშუალებების გამოყენებით, ისე როგორც დოპამინის სისტემას შეუძლია გარკვეული მხარდაჭერა მიიღოს წინმორბადოვანი ნივთიერებებით. GABA-ს რეცეპტორის გაძლიერება არის სტრუქტურული პროცესი, რომელიც ხდება მოწოვნის შეწყვეტის და დროის გავლენით. რაც დამატებები შეუძლიათ, ის არის, რომ მხარს უჭერს იმ პირობებს, რომლებიც საშუალებას აძლევს ამ გაძლიერებას, იყოს ασφαλής და ეფექტური.

დამატება / მიდგომა	დოზა	დრო.	GABA-ს აღდგენაში როლი.
მაგნეზი გლიცინატის	300-400 მგ ელემენტარულ	დილა და	ყველაზე მნიშვნელოვანი GABA-ს მხარდამჭერი

(დაიწყული)	ი ფორმით.	საღამოს.	დანამატი. მაგნიუმი არის NMDA-ს ანტაგონისტი – ის ამცირებს გლუტამატის ექსციტოქსიური მოქმედებას, და ასევე საჭიროა GABA-ს სინთეზისთვის და υποστηρίζει GABA-A რეცეპტორის ფუნქციას. ის ერთდროულად აგვარებს GABA/გლუტამატის დისბალანსს ორივე მხრიდან. არ არსებობს უკეთესი ერთი დანამატი ალკოჰოლური მოწოვნის დროს ნერვული სისტემის აღადგენისთვის.
L-თეანინი	200-400მგ	თუ საჭიროა, განსაკუთრებით საღამთო/სამეუღლი დროში.	ზრდის GABA და გლიცინის რაოდენობას; ხელს უწყობს α-ტალის მდგომარეობის გაჩაღებას. არ იწვევს ძილიანობას. არ□□□ებს დამოკიდებულებას. უზრუნველყოფს ნამდვილ დამშვიდებას, რაც მნიშვნელოვანია ალკოჰოლიდან გამოჯვრედიმიდან, რადგან ბენზოდიაზეპინების გამოყენება არის ცნობილი იმედგაცრემენტით დასრულებული შემთხვევების ერთ-ერთი მიზეზი.
ტაურინი	500-2000 მგ დღეში.	საჭმთან ერთად.	ტაურინი არის GABA-მემეტული ამინოкислота, რომელიც მოქმედებს GABA-A რეცეპტორებზე. ალკოჰოლი მნიშვნელოვნად □□□□□წევს ტაურინის დონეს. ტაურინის დანამატების გამოყენება ალკოჰოლური გაუძლევლობის დროს შესწავლილია და აქვს პოზიტიური გავლენა მოხსნის შიშზე და ღვიძლის დაცვაზე. ორმაგი მოქმედების დანამატი: აფართობს ნერვულ სისტემას *და* იცავს ღვიძლს.
ინოზიტოლი	2-12 გრამი დღეში (დაიწყეთ	დაყოფილი დოზები საკვებთან	რეგულირებს GABA და სეროტონინის რეცეპტორების

	მცირე დოზით და თანდათან გაზარდეთ).	ერთად.	მგრძნობელობას. მაღალი დოზის ინოზიტოლს აქვს მტკიცებულებები შფოთვაზე და ობსესიურ-კომპულსიურ აშლილობაზე – ორივე ხშირად გვხვდება ალკოჰოლიდან გამოჯანმრთელების პროცესში. მხარს უჭერს ინსულინის სტიმულაციას, რომელიც ირღვევა ალკოჰოლის მიერ вызванной შაქრიანი დიაბეტის შედეგად.
GABA (საპირისპირო დანამატი).	250–750მგ	ღამე მშვიდობისა!	მომენტიტური: GABA თავად შესაძლოა არ გადის ეფექტურად სისხლის-□-ს ბარიერს. თუმცა, პერიფერიული GABA რეცეპტორები და ნაწლავის GABA აქტივობა ხელს უწყობს დამშვიებას, და ზოგიერთი კლინიკური გამოცდილება მხარს უჭერს მის გამოყენებას შფოთვის დროს. Phenibut (GABA-ს წარმოებული) არ არის რეკომენდირებული - ის იმოწოვებს და ერთ GABA-ს დამოკიდებულებას ცვლის სხვაზე.
ლიმონის ბალზამის ექსტრაქტი (Melissa officinalis).	300-600 მგ სტანდარტიზებ ული.	ღამე მშვიდობისა!	GABA ტრანსამინაზის ინჰიბიტორი — შლის GABA-ს დაშლას, ზრდის ხელმისაწვდომ GABA-ს. აქვს მსუბუქი ანტიანქსიოზური ეფექტი. ერთ-ერთი უსაფრთხო ბუნებრივი საშუალება, რომელიც მხარს უჭერს GABA-ს და არ იწვევს დამოკიდებულებას. სასარგებლოა 2-8 კვირის პერიოდში, როდესაც შფოთვა არის მთავარი პრობლემა.

4.3 — სეროტონინის და დოპამინის აღდგენა.

როდესაც ნუტრიციული კრიზისი მოხსნილია და GABA სისტემა მხარდაჭერილება იღებს, სეროტონინის და დოპამინის აღდგენა ხდება მთავარი ბიოლოგიური მიზანი. ეს სისტემები ქრონიკულად იყო დარღვეული ალკოჰოლის გავლენით და

არის იმ დეპრესიის, ანედონიისა (სიხარულის არარსებობის) და მოტივაციის ნაკლებობის საფუძველი, რაც ხელს უწყობს რეციდივს ალკოჰოლიდან გამოჯანმრთელების პროცესში.

სუპლიმენტი	დოზა	დრო.	ალკოჰოლთან დაკავშირებული შენიშვნები.
5-HTP (სეროტონინის წინასწარმომზადებელი).	50-200მგ	საღამოს - საწოლში ჩასვლამდე 30 წუთით.	სეროტონინი depleted ხანგრძლივ ალკოჰოლის მოხმარების შედეგად. 5-HTP არის პირდაპირი წინასწარმომზადებელი. დაიწყეთ 50 მგ დოზით – თუ კარგად იტანთ, გაზარდეთ. არ გამოიყენოთ SSRI ან SNRI პრეპარატებთან ერთად ექიმის რეკომენდაციის გარეშე (სეროტონინის სინდრომის □□ი). არ მიიღოთ დილით, თუ განწყობის ამაღლება შფოთვას იწვევს. საღამოს მიღება ხელს უწყობს სეროტონინის გარდაქმნას მელატონინად, რაც ძილს აუმჯობესებს.
L-ტრიპტოფანი	500–2000მგ	საღამოს, ცილოვანი საკვებიდან მოწყვეტილი.	5-HTP-ს ალტერნატივა ან დამატება — მოქმედებს ცოტათი ნელა, რადგან საჭიროა ერთი დამატებითი კონვერტაციის ეტაპი. შესაძლოა, უფრო ნაკლებ გვერდით ეფექტს გამოიწვიოს 5-HTP-თან შედარებით იმ პირებში, რომლებიც ამცირებას განიცდიან. ტრიპტოფანის და 5-HTP-ს კომბინაცია დაბალ დოზებში არის ერთ-ერთი ვარიანტი მათთვის, ვისაც ერთი ან მეორე მათგანი ცალკე ძალიან მოქმედებს.
L-ტიროზინი / ნალოქსონი	500–1500მგ	დილა, ცილოვანი საკვებიდან მოწყვეტილი.	დოპამინის წინასწარმომზადებელი. სასარგებლო არის ალკოჰოლიდან გამოჯანმრთელების დროს წარმოქმნილი ანჰედონიისა და მოტივაციის ნაკლებობის შესამცირებლად, განსაკუთრებით "Warrior" COMT ან DRD2-ის

			დეფიციტის მქონე ადამიანებში, სადაც დოპამინის მხარდაჭერა არის მაღალი პრიორიტეტი. დაიწყეთ გამოყენება 7-დან დღეს, როდესაც სასწრაფო ფაზა დასრულებულია. არ გამოიყენოთ MAOI-ებთან ერთად.
SAMe	400-800მგ	დილა, ჭამიდან მოწყვეტილი.	უნივერსალური მეთილ-დონორი — პირდაპირ ხელს უწყობს დოპამინის და სეროტონინის სინთეზს, ასევე მეთილირების გზებს, რომლებიც მათ აკრეფს. არსებობს □□ იმის შესახებ, რომ შფოთვა შეიძლება წარმოიქმნას ალკოჰოლიდან გამოჯანმრთელების დროს. გაფრთხილება: უკუნაჩვენებია ბიპოლარულ □□ობაში; შესაძლოა მანიას გამოიწვიოს. შეამოწმოთ CYP-ის ურთიერთქმედება ნებისმიერი მედიკამენტთან. დაიწყეთ დაბალი დოზით.
Rhodiola rosea	300-600მგ	დილა მშვიდობისა.	დოპამინის და სეროტონინის რეგულაცია; ადაპტოგენი; ანტიფატიგური. აქვს მსუბუქი ანტიდეპრესიული ეფექტი, რაც მტკიცებულებებზე βασίζεται. განსაკუთრებით სასარგებლოვანია 2-8 კვირის განმავლობაში, როდესაც მოტივაცია და ენერგია დაბალია, მაგრამ მხოლოდ წინასწარმომზადებული კომპლექსი არ არის საკმარისი. არ მიიღოთ დღის ბოლოს — მას აქვს ამაღებიერი ეფექტი.

4.4 — ღვიძლს მხარდამჭერი პროტოკოლი

"ცენტურიონი" - ორგანო, რომელმაც ყველა წვეთი გადაამუშავა, ახლა უნდა იწოწმინდეს.

⚠ თუ გქონიათ ცნობილი ღვიძლის დაავადება, ციროზი ან მნიშვნელოვნად მომატებული ღვიძლის ფუნქციური ტესტები (LFT), კონსულტირდით თქვენი

ექიმთან ნებისმიერი დანამატის გამოყენებამდე. ზოგიერთი დანამატი შეიძლება იყოს საშიში ღვიძლოვანი დაავადების მქონე ადამიანებისთვის, მიუხედავად იმისა, რომ უსაფრთხოა ჯანსაღი ღვიძლის ფუნქციის მქონე პირებისთვის.

სუპლიმენტი	დოზა	დრო.	ყველას სპეციფიკური როლი.
NAC (N-Acetilcisteini).	600-1200 მგ დღეში ორჯერ.	დილა და საღამოს საჭმთან ერთად.	გლუტატიონის წინამორბედი — NAC (N-Acetylcysteine) გლუტატიონსავსებს, რომელიც არის ღვიძლში არსებული მთავარი ანტიოქსიდანტური და დეტოქსიფიკაციის მოლეკულა. ალკოჰოლი მასიურად ამცირებს ღვიძლის გლუტატიონის მატარებელს. NAC ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური და კლინიკურად დადასტურებული საშუალებაა ღვიძლს დასაცავად, ხოლო □□□ ამცირებს ალკოჰოლის მოთხოვნას გლუტამინის ჰომეოსტაზის გზით. ორმაგი მოქმედების აუცილებელი კომპონენტი.
ჭადრაკა (სილიმარინი).	140-420 მგ სტანდარტიზებული (70-80% სილიმარინი).	საჭმთან ერთად.	ყველაზე შესწავლილი ჰეპატოპროტექტული ბოტანიკური ნივთიერებაა. Silymarin-ს აქვს ანტიინფლამაციური, ანტიოქსიდანტური და ანტიფიბროზული მოქმედება ღვიძლზე – ეს პირდაპირი კავშირშია ალკოჰოლური ღვიძლის დაავადებთან ყველა ეტაპზე, გარდა უკანასკნელი სტადიის ციროზისა. კარგად იტარება. ეს არის ერთ-ერთი იმ რამოდენიმე საკვები დანართიდან, სადაც ალკოჰოლის გამოწვეულ ღვიძლის დაავადებთან დაკავშირებული მტკიცებულებები ნამდვილად ძლიერია.
ალფა-ლიპოისუმი.	300-600 მგ დღეში.	საკვებიდან მოშორებით,	წყლისა და ცხიმის ხსნარად არის, ამიტომ აღწევს იმ

		უკეთესი შეწოვნისთვის.	ორგანოებს, რომლებიც სხვა ანტიოქსიდანტებს არ აღწევენ. ხელახლა ივსება გლუტათიონი, ვიტამინი C და ვიტამინი E ერთდროულად. ამცირებს აცეტალდეჰიდის ტოქსიურობას. განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს ALDH2 ვარიანტის მატარებლებს, რომლებიც ჭარბად განიცდიან აცეტალდეჰიდს.
TUDCA (tauroursodeoksikolová მჟავა)	250-500 მგ დღეში.	საკვებთან ერთად.	თერებუიმი, რომელსაც აქვს ძლიერი ჰეპატოპროტექტორული ეფექტი – ამცირებს ენდოპლაზმატური ბადის სტრესს და მიტოკონდრიულ დისფუნქციას ღვიძლოვანი უჯრედებში. არსებობს ახალი მონაცემები ალკოჰოლური ღვიძლის დაავადების შესახებ. ძვირია, მაგრამ ღირებულია მათთვის, ვისაც მნიშვნელოვანი პრობლემები აქვთ ღვიძლთან დაკავშირებით.
ფოსფატიდილქოლინი.	1-2 გრამი დღეში.	პროდუქტებთან ერთად.	მნიშვნელოვანი ფოსფოლიპიდი, რომელიც აუცილებელია ღვიძლის უჯრანების მემბრანის მთლიანობისთვის. ალკოჰოლი ხელს უშლის ჰეპატური ფოსფატიდილქოლინის სინთეზს. დანამატები მხარს უჭერს მემბრანის აღდგენას, ბილწვის ნაკადს და ღვიძლის უჯრანების ფუნქციონირებას. ასევე შეიცავს ქოლესტერინს, რომელიც აუცილებელია ацетилхолина სინთეზისთვის - მნიშვნელოვანია კოგნიტური ფუნქციის აღდგენისთვის.

4.5 — იმპულსის შეჩერების მეთოდი.

THE CENTURION — ალკოჰოლის მოთხოვნები არ არის უბრალოებები. ეს არის ნევროლოგიური მოვლენები.

ალკოჰოლის მოთხოვნილება გამოჯანმრთელების პროცესში გავლენას ახდენს მინიმუმ სამ განსხვავებულ ნეირობიოლოგიურ არხზე: GABA-ს დეფიციტის გამოწვეული მოთხოვნილება (ტრემით განპირობებული), დოპამინის დეფიციტის გამოწვეული მოთხოვნილება (ჯილკოს ძიება) და ოპიოიდების/ენდორფინების დეფიციტის გამოწვეული მოთხოვნილება (სოციალური ტკივილი და ნატრობა). იმის გაგება, რომელი არხი იწვევს მოთხოვნას, ცვლის თქვენს რეაქციას მასზე.

მოთხოვნის ტიპი	ოგორ გრძნობთ?	უგვირსებრივი შეწყვეტა.
GABA-ს დეფიციტის გამოწვეული ლტოლვა (ყველაზე ხშირად გვხვდება ალკოჰოლიდან გამოჯანმრთელების პროცესში).	ტრემამომენტი. ნერვული სისტემა სიგნალს აფრთხობს. ალკოჰოლი ამ სიგნალებს ჩახელს. სწრაფვა არის ნერვული სისტემის მოთხოვნა მის ყველაზე სანდო საგულმანთქმენიანად.	4-7-8 ტრაქტები – ააქტივატებს ვაგუს ნერვს და უზრუნველყოფს გაზომვად GABA-ს გავლენას. L-theanine 200mg. ცივი წყალი სახეზე და ებზე – ააქტივატებს ныряния рефлексы, как и симпатической активации. მაგნიუმი, თუ დღეს ჯერ არ მიიღეთ.
დოპამინის დეფიციტის გამოწვეული სწრაფვა.	ფლატ, ნაცრისფერი, უსიხარულო. სამყაროს არ აქვს ფერები. იმ აქტივობებმა, რომელმაც კარგი უნდა იყოს, ასეთი გრძნობა არ იწვევს. მსურველობა არის ორგანიზმის მოთხოვნა სტიმულაციისთვის.	მაღალი ინტენსივობის ვარჯიში – ყველაზე სწრაფად მოქმედი დოპამინის სტიმულაცია. ცივი ტემპერატურის ზემოქმედება (დუში ან წყალში ჩასხდომა). კომუნიკაცია ადამიანთან, რომლის თანაცვლის დროს გრძნობთ ნამდვილ სიხარულს. შეასრულეთ თქვენი ბუნებრივი მოტივაციის სისტემის ყველაზე ინტენსიური ელემენტი (6-ე მუხლი).
ოპიოიდების/ ენდორფინების ლტოლვა.	შეიგრძნობთ მარტოობას, განიცდით ძლიერ ემოციებს და ეძებთ ურთიერთობას ან კომფორტს, რომელიც გეჩვენებათ ხელმისაწვდომი არ არის. ხშირად ეს შეიძლება იყოს გაუგებარი და აღიქმული იყოს როგორც ალკოჰოლის მოთხოვნა, მაშინ როდესაც რეალურად ის არის სითბოს და სიახლოვის სწრაფვა, რომელსაც ალკოჰოლი იწვევს ენდორფინების გამოყოფით.	ადამიანებთან კონტაქტი – შესაძლოა ფიზიკური (გასახარება, ხელის ჩამოსხმა), მინიმუმ ხმის გადმოცემა. არ იზოლოთი ამ სურვილით. ვარჯიში ასევე გამოყოფს ენდორფინებს. სიცილი. ნებისმიერი აქტივობა, რომელიც იწვევს ნამდვილ ოქსიტაცინის და ენდორფინების ერთდროულ გამოყოფას: თამაშობა შინაური ცხოველთან, უსაფრთხო ადამიანთან ფიზიკური კონტაქტი, ინტენსიური მოძრაობა სხვა პირთან.

5-□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ – □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□.

1. გამოიყენეთ შემდეგი ინფორმაცია, რათა განსაზღვროთ, თუ რომელი ტიპის ლატენტური მდგომარეობაა:

   * **ანქსიეტა-ბაზირებული:** ეს არის ლატენტური მდგომარეობა, რომელიც გამოწვეულია შიშისა და შეშფოთების გრძნობით. ადამიანებს, რომლებიც ამ ტიპის ლატენტურს განიცდიან, ხშირად აქვთ ფიზიკური სიმპტომები, როგორიცაა გულის სწრაფად მოხრა, ოფლიანობა და ხელების კანკალი. მათ ასევე შეიძლება ჰქონდეთ ქცევათა ცვლილებები, როგორიცაა უძილობა, გაღიზიანება და კონცენტრაციის არქონის უნარი.
   * **ფლატნესი-ბაზირებული:** ეს არის ლატენტური მდგომარეობა, რომელიც გამოწვეულია ემოციების გრძნობის არყოფნის გრძნობით. ადამიანებს, რომლებიც ამ ტიპის ლატენტურს განიცდიან, ხშირად აქვთ მოტივაციის ნაკლებობა, ინტერესის დაკარგვა და სოციალური ურთიერთობების თავიდან აცილება. მათ ასევე შეიძლება ჰქონდეთ ფიზიკური სიმპტომები, როგორიცაა ენერგიის დეფიციტი, ძილიანობა და საჭმლის მონელების პრობლემები.
   * **სი lonely-ბაზირებული:** ეს არის ლატენტური მდგომარეობა, რომელიც გამოწვეულია მარტოობის გრძნობით. ადამიანებს, რომლებიც ამ ტიპის ლატენტურს განიცდიან, ხშირად აქვთ ურთიერთობების სურვილი, მაგრამ მათ შეიძლება გაუჭირდეს სხვა ადამიანებთან დაკავშირება. მათ ასევე შეიძლება ჰქონდეთ ფიზიკური სიმპტომები, როგორიცაა უძილობა, გაღიზიანება და იმუნიტეტის შესუსტება.

   თქვენი კონკრეტული შემთხვევისთვის, გთხოვთ, მიაწოდოთ უფრო მეტი ინფორმაცია, რათა შევძლოთ ზუსტი დიაგნოსტიკა.
2. გააკეთეთ 4-7-8 სუნთქვა. გაიმეორეთ ოთხი ციკლი. არ არსებობს გამონაკლისი. ეს არის უნივერსალური პირველი ნაბიჯი, ανεξάρτητα από τον τύπο της επιθυμίας.
3. მიიღეთ შესაბამისი დანამატი. მაგნიუმი + L-თეანინი GABA-ს მოთხოვნილების შემთხვევაში. L-ტიროზინი ან როდიოლა დოპამინის მოთხოვნილების შემთხვევაში (თუ დილით არ მიგიღიათ). არცერთი მათგანი არ ჩანაცვლებს 1-2 ნაბიჯს - ისინი მხარს უჭერენ იმას, რაც თქვენი სხეული უკვე yapıyor.
4. გარემონტის შეცვლა. იმპულსის გენერირების სისტემას გარემო აუცილებელია. შეიცვალეთ ადგილმდებარეობა, შეცვალეთ თქვენი მხედველობის არე, გადით გარეთ.
5. დაკავშირდით. ერთ ტექსტს ან ზარქლს გაუგზავნეთ. არ განიხილოთ ლატენტური სურვილი – უბრალოდ, იყავით კომუნიკაციაში. იზოლაცია არის ის გარემო, სადაც ალკოჰოლის ლატენტური სურვილები აქტივდებიან.
6. NATURAL ნებაყოფობითი ჯილდო. მეექვსე მუხლის მიხედვით. ყველაზე ინტენსიური და ხელმისაწვდომი ის, რაც არსებობს. თქვენ ივარჯიშებთ გადამისამართებას – არა მხოლოდ მოგერიებას, არამედ ჩანაცვლებას.
7. სტიმული, ტიპი, ინტენსივობა (0-10), რეაქცია, შედეგი. დაფიქსირებული წყევლის სურვილი იქმნება მონაცემებად. მონაცემები იზრუნავს გავლენაზე.

4.6 — პეპტიდების დამხმარე სტრატეგია.

შემდეგი პეპტიდები მნიშვნელოვანია GABA სისტემის აღდგენისთვის, ნევროინფლამაციის შემცირებისთვის და ღვიძლის რეგენერაციისთვის. ეს არის კვლევითი ნივთიერებები – ექიმთან კონსულტაცია აუცილებელია.

პეპტიდი	ალკოჰოლიდან გამოჯანმრთელების მექანიზმი.	დრო.	Notes
BPC-157	ნაწლავ-გვირგვინის აღდგენა; ნევროპლასტიციტეობა; დოპამინის და სეროტონინის რეგულაცია; ანთებითი მოვლენების საწინააღმდეგო თვისებები; პირდაპირი ჰეპატოპროტექტული ეფექტი კვლევის მოდელებში.	პირველი დღე და შემდგომი დღეები - ყოველდღიურად.	BPC-157 არის ალკოჰოლიდან გამოჯანმრთელებისას ყველაზე მნიშვნელოვანი პეპტიდი, რადგან ის ერთდროულად მოქმედებს ალკოჰოლის მიერ განპირობებულ სამი ძირითადი დაზიანების სფეროზე: ნაწლავის ბარიერი (გამონაღმული ნაწლავი), დოფამინ-სეროტონინის სისტემები და ღვიძლი. ექიმის რეკომენდაციით, პერორალური მიღება არის შესაფერისი და შესაძლოა უკეთესი იყოს ნაწლავების აღდგენისთვის. ნაწლავ-გზის აღდგენა შეიძლება მისი ალკოჰოლიდან გამოჯანმრთელებაში ყველაზე მნიშვნელოვანი ფუნქცია იყოს.
Selank	GABA და სეროტონინის მოდულაცია; ანტი-ანქსიოზური ეფექტი, რომელიც არ იწვევს ჩ dependency; ამცირებს შფოთვას ძილის მომატების გარეშე.	1-8 კვირის განმავლობაში - საჭიროების შემთხვევაში, შფოთვის შესამცირებლად; ყოველდღიურად, თუ GABA-ს მოთხოვნაა ჭარბი.	Selanki განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს ალკოჰოლიდან გამოჯანმრთელებაში, რადგან GABA-ს დეფიციტის გამო წარმოქმნილი შფოთვა არის მთავარი მიზეზი იმის, რომ ადამიანი ისევ იწყებს სვდას და განიცდის რე lapsi. Selank ამ პრობლემას აგვარებს ბენზოდიაზეპინების გვერდითი ეფექტების გარეშე. არ იწვევს ძილადობას, არ არის დამკვირვებლური. ინტრანაზალური გამოყენება.
ეპიტალონი	ძილის არქიტექტურა;	1-4 კვირები — 10 დღიანი	ძილის დარღვევა ალკოჰოლიდან

	პინეალური გზა; ტელომერების დაცვა; ცირკადიანული რეგულაციის ნორმალიზაცია.	ციკლი, შემდეგ საჭიროების შემთხვევაში.	გამოჯანმრთელების პროცესში რამდენიმე კვირამდე ან თვემდე შეიძლება გრძნობილი იყოს. ეპიტალონი მხარს უჭერს პინიალური სისტემის ფუნქციონირებას, რომელსაც ქრონიკულად აზიანებს ალკოჰოლი. ასევე, ის უზრუნველყოფს უჯრედული დონის დაცვას გამოჯანმრთელების პირველ ეტაპზე წარმოქმნილი ოქსიდაციური სტრესის დროს.
თიმოსინი ბეტა-4 (TB-500)	სადუღმელი; ქსოვილთა აღდგენა; ღვიძლის ფიბროზის შემცირება კვლევით მოდელებში.	1-3 თვე, თუ ღვიძლთან დაკავშირებული პრობლემები მნიშვნელოვანია.	ალკოჰოლური ღვიძლოვანი დაავადების მქონე პირებისთვის, რომლებსაც ფიბროზი აქვთ, TB-500-მ კვლევებში დემონstrated anti-fibrotic ეფექტები. ეს არის ექიმის კომპეტენცია, ღვიძლის დაავადებების სიკომპლექსოობის გათვალისწინებით. არ არის პირველადი მეთოდი, მაგრამ ღირს დისკუსია ექიმთან, რომელიც აკontrolებს თქვენს ღვიძლს.
Semax.	BDNF-ის გაზრდა; კოგნიტური ფუნქციების აღდგენა; ფრონტალური ქორტის მხარდაჭერა; დოპამინის და სეროტონინის რეგულირება.	მეორე კვირიდან და შემდგომ.	ალკოჰოლი იწვევს საზომი კოგნიტურ დარღვევებს და წინასაყარეთის ქერტს აThinning-ს. Semax-ის BDNF-სტიმულირების ეფექტები ხელს უწყობს ნევროლოგიურ აღდგენას, რომელიც ხდება მოწოვნის დროს. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია კოგნიტურ დაბნელებასთან და მოტივაციის დარღვევებთან დაკავშირებით, რაც 1-3 თვეს გრძელდება.

V-ეილება. ძილი.

"ცენტურიონი" - ალკოჰოლი არ დაგეხმარა ძილში. ის მხოლოდ დამშვილებლად მოქმედებდა. ეს ორი განსხვავებული რამ არის.

ყველაზე გავრცელებული და საშიშ გონებამგზავრება ალკოჰოლიზმის დროს არის ის, რომ ალკოჰოლი ხელს უწყობს ძილს. ალკოჰოლი იწვევს სედაციას – სწრაფ გაფანტვას. ის არ იწვევს ძილს. ის თითქმის მთლიანად ა□□uje REM ფაზას, fragmentiroba dzil-saturis strukturaze, gamomcemda ganxorbatas qveyrad ghamocemul dzilze da mshobeli insomnia-s mepat, rogoria alkoholshi gamarjobat.

შედეგი ისაა, რომ წლების განმავლობაში "ძილისთვის სვლის" შედეგად იქმნება ტვინი, რომელმაც არასოდროს განიცადა ნამდვილი, აღმდგენი ძილი, ხოლო ალკოჰოლიდან გამოჯანმრთელების პირველ ეტაპზე მას ძლივად ეძინება, რადგან დამამშვიერებელი მექანიზმი აღარ მოქმედებს და ტვინმა წლების განმავლობაში არ იცის ბუნებრივი ძილის პროცესი.

ალკოჰოლიდან გამოჯანმრთელების პროცესში, ძილის აღდგენა არის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი და ხშირად შეფასებული ასპექტი. უძილობა არის ყველაზე ხშირად მოწოდებული მიზეზი, რომელიც იწვევს ადრეულ რე lapsს. ეს ასევე არის ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური მიზანი, რომელსაც შეუძლია გავლენა მოახდინოს ქვემოთ ჩამოთვლილ დანამატებსა და ქცევით პროგრამებზე.

- მელატონინი (0.5-1 მგ ქვეყდოვანი, ძილამდე 30-60 წუთით ადრე) - დაბალი დოზა უფრო ეფექტურია, ვიდრე მაღალი დოზი; მაღალი დოზები ახვევენ ცელულიარულ რეგიმს.
- მაგნიუმის გლიცინატი (300-400 მგ, საწოლში წასვლამდე 1 საათით ადრე) – ხელს უწყობს GABA-ს, ამცირებს გლუტამატის ექსციტოქსიური მოქმედებას, □□□□□ა სხეულის ტემპერატურას.
- გლიცინი (3–5 გრამი, საწოლში წასვლამდე 30 წუთით ადრე) – ამცირებს სხეულის ძირითად ტემპერატურას, რაც ძილის მთავარი ფიზიოლოგიური მოტივაციაა; ასევე არის NMDA-ს კო-აგონ ისტი, რომელიც ხელს უწყობს GABA-გლუტამინის ბალანსს.
- L-თეანინი (200–400 მგ საღამოს) — ხელს უწყობს ალფა ტალღების გაზრდას და ამცირებს შფოთვას, რაც ძილის დაწყებას აფერხებს.
- 5-HTP (50–100 მგ საღამოს) — სეროტონინის წინასწარმომენტი, რომელიც გარდაიქმნება მელატონინად; ხელს უწყობს როგორც განწყობას, ასევე ძილს.
- ფოსფატიდილსერინი (100-200 მგ საღამოს) — ამცირებს საღამოს კორტიზოლს; ქრონიკული ალკოჰოლით გამოწვეული ჰიპოთალამო-ჰიპოფიზი-ადრენალური სისტემის (HPA) დისფუნქცია ზრდის კორტიზოლს და ხელს უშლის ძილის დაწყებას.

პროტოკოლი 17 (ძილის არქიტექტურა)

ალკოჰოლური დამოკიდებულების აღდგენისას:

* შეზღუდეთ ყველა სახის ალკოჰოლი, მათ შორის საკვებ პროდუქტებში გამოყენებული ალკოჰოლი და ულმენთი, რომელშიც არის ალკოჰოლი - მაშინაც კი, მცირე რაოდენობები ააქტიურია ჯილდოების სისტემაზე და ხელს უშლის ძილის არქიტექტურას აღდგენის პირველ ეტაპებზე.
* ძილის პირველ ეტაპებზე გამოცდილმა ნათელმა ორომინებებმა, რომლებსაც "REM-ის გაუქმება" ეწოდება, არის მკურნალობა, არა სიმპტომები, რომლებიც უნდა იყოს ჩახშობილი.

მეხუთე თავი — დამოკიდებულების გადატანა: თქვენი საკუთარი GABA-ს პოვნა.

THE CENTURION — Centurian Paper C-28, რომელიც გამოიყენება ალკოჰოლიზმის მკურნალობაში.

ალკოჰოლი იწვევს მინიმუმ სამ განსხვავებულ ნეიროქიმიურ მდგომარეობას, რაც დამოკიდებულია იმაზე, როგორ, როდის და რატომ გამოიყენეთ ის. თითოეულ მათგანს უნდა შეცვალოთ ბუნებრივი გზებით, რომლებიც არ მოითხოვს თქვენგან ყველაფერს.

რა მოწარმოებდა ალკოჰოლი?

ფუნქცია.	ნეიროქიმია.	ბუნებრივი შესაცვლევი არქიტექტურა.
ღონისძიებები, რომლებიც ხელს უწყობს შფოთვის შემცირებას და ნერვული სისტემის დამშვილებლად:	GABA-ს გაძლიერება – ალკოჰოლი ჩააქრო იმ სისტემას, რომელიც უწყვეტად აძლევდა სიგნალებს. "Sage"-ის კონსტიტუციის მქონე ადამიანებისთვის, რომლებსაც ქრონიკულად повышенoა სტრესის ჰორმონები, ეს იყო ხელმისაწვდომი ყველაზე ეფექტური საშუალება.	შფარცხვითი სუნთქვა (ყოველდღე, აუცილებლობა). მედიტაცია – ეს არის ის პრაქტიკა, რომელიც აძლიერებს შინაგანი GABA სისტემას, ვიდრე გარე წყაროდან იღებს. ცივი ტემპერატურის ზემოქმედება (გამოიწვევს სტრესგამომივლენს). ბუნება. მაგნიუმი. ეს პრაქტიკა ყოველდღე და მთელი ცხოვრების განმავლობაში უნდა იყოს – არ არის სიტუაციური.
სოციალური კომფორტი და ურთიერთკავშირი.	ენდორფინების გამოყოფა + სოციალური შეკავებების შემცირება. ალკოჰოლი აძლიერებს თვითშეგონებას და იწვევს თბილ გუნება-განწყობას, გახსნას და კოლექტივიდან გამომდინარე მგრძნობელობას.	მიზანი არ არის, რომ ისე ბუნებრივად გახდეთ, როგორც ალკოჰოლი გაგიქმენთ, არამედ გონიერი ურთიერთობების შექმნა, რომელიც დისინჰიბიციას არ საჭიროებს. თორმეტ საფეხურთა ჯგუფები, პატარა ჯგუფები, მოწოვე სოციალური საზოგადოებები. ფიზიკური კონტაქტი (უსაფრთხო და თანხმობით) გამოყოფს ოსიტოცინს. ს□□ება – სხვა ადამიანების დახმარება – ერთდროულად იწვევს ენდორფინებს და განცდილი კუთვნილების გრძნობას.
სიამოვნება და ჯილდო.	დოპამინერგიული და ოპიოიდული სისტემების აქტივაცია. ალკოჰოლი	გადამონაწილეობითი დოპამინის წყაროები: ინტენსიური ვარჯიში,

	სასიამოვნოა, განსაკუთრებით ადრეულ სტადიაში. ეს რეალურია. ეს იყო ნამდვილი ნეიროქიმიური მოვლენა.	შემოქმედებითი მიღწევა, კონკურენტული δραστηριότητα, სოციალური მნიშვნელობის მქონე მიღწევები. არცერთი წყარო ვერ გადგება ალკოჰოლის მთლიან სისტემურ მოქმედებას – სწორედ ამიტომ აუცილებელია რამდენიმე წყაროს გამოყენება, რაც არ არის არჩევითი.
ტრანზიტური რიტუალი და დასვენების ნებართვა.	სალამი სამსახურიდან გამოსვლის შემდეგ არ იყო პირველ ყოვლისა ფარმაკოლოგიის შესახებ. ეს იყო ერთგვარი სემანალი – დღე დასრულდა, დასვენება ნებადართულია, შრომითი აქტივობა შეიძლება შეწყდეს.	სიმბოლური რიტუალი: იგივე დრო და ადგილი, მაგრამ სხვა შინაარსი. ალკოჰოლი არ შემცველი სასმელი (მინერალური წყალი, ბალახის ჩაი, ალკოჰოლგამოწოფილი კოქტეილი). მოკლე ცერემონია გარდაქმნისთვის. ტვინს ესაჭიროება სიგნალი; მას არ სჭირდება ალკოჰოლი ამ სიგნალში.

ატურალური GABA არქიტექტურა ალკოჰოლიდან გამოჯანმრთელებისთვის.

THE CENTURION — დაგეგმეთ შინაგანი დამუხრუცების სისტემა, რომელიც ნარკოტიკი გამოიყენებდა.

Sage-ის კონსტიტუციის აღდგენა – და ალკოჰოლური დამოკიდებულების აღდგენა, რომელიც ძირითადად, თუმცა არა αποκλεϊστ, Sage-ის ისტორიაა – მოითხოვს ცხოვრების შექმნას, რომელიც უზრუნველყოფს საკმარის ნერვული სისტემის სიმშვიერეს საკუთარი საშუალებებით. ეს არ ეხება სტიმულაციის აღმოფხვრას. ეს არის მდგრადი შინაგანი რეგულირების სისტემის შექმნა, რომელსაც ფუნქციონირებისთვის ნივთიერების საჭიროება არ აქვს.

- ოველდღიური მედიტაციის პრაქტიკა, რომელიც უნდა გრძნობდეს მინიმუმ 10 წუთს. ეს არ არის უპირველესობა, არამედ აუცილებელი ბიოლოგიური საჭიროება. სწორედ ეს იწვევს ενδογενή GABA-ს ტონს, რომელსაც ალკოჰოლი ასupplementებდა. "Dharma Recovery" პროტოკოლი (№ 04) მთავარი კრებულიდან არის შესაბამისი რესურსი.
- კვირაში მინიმუმ 4ჯერ აუცილებელია აქტიური, გულ-ისთმიანმა ვარჯიშმა. მდგრადი ენერგიული ვარჯიშის დროს გამოყოფილი BDNF არის ალკოჰოლით დაზიანებული ტვინისთვის მთავარი ნევროლოგიური აღდგენის მექანიზმი. ენდორფინების გამოყოფა ერთდროულად მოქმედებს ოპიოიდული/ენდორფინული სისტემის პარალელურად. ეს არ არის ცხოვრების წესის რჩევა – ეს არის ალკოჰოლიდან აღდგენისთვის

არსებული ყველაზე ეფექტური, ფარმაკოლოგიური მეთოდი, რომელიც არ მოითხოვს მედიკამენტების გამოყენებას.

- კრეატიული პრაქტიკა, რომელსაც აქვს ნამდვილი სიღრმე. "ფლოს" მდგომარეობა არის ბუნებრივი GABA-ს მდგომარეობა - მოთხოვნილი საქმიანობაში სრული ჩართულობა ამშვიდებს ანოქსიურ გონებას ყურადღების სრულ კონცენტრაციით, რის გამოც ხდება ქიმიური □□. წერა, მუსიკა, ვიზუალური ხელოვნება, კვება, მშენებლობა. სიღრმე ფართოობის წინაშე.
- მყარი საზოგადოება. არ არის წარმოდგენის საზოგადოება. არ არის სოციალური მედიის საზოგადოება. პირდაპირი ურთიერთობა ადამიანებთან, რომლებიც □□□ებენ თქვენს რეალურ მდგომარეობას და ვისთანაც ნიღბის ტარება არ არის აუცილებელი. ენდორფინებისა და ოქსიტცინის სისტემა, რომელიც ალკოჰოლი აქტივირებს, სპეციფიკურად ამას ეხმიანება. თორმეტ საფეხურთა საზოგადოებები უზრუნველყოფენ ამას ბევრ ადამიანს - ხოლო "კომპენდიუმის" 04-ე და 08-ე პროტოკოლი განიხილავს აღდგენის სოციალურ არქიტექტურას.
- ბუნებთან კონტაქტი, როგორც დაგეგმილი ჩარევა. არა შემთხვევით. მინიმუმ 20 წუთი ყოველდღე. აღ □□□□ ნერვული სისტემის კორტიზოლის დონეები ბუნებრივ გარემოში იწოწება სათანადოდ, იმ გზით, რომელსაც არ ხდება ქალაქში ან შენობაში.
- სერვისი. genuinely სხვა ადამიანს დახმარების აქტი ერთდროულად ააქტიურია ჯილკოს, კავშირის და მნიშვნელობის ნეიროქსელებს და უზრუნველყოფს იმის შეგრძნებას, რომ ადამიანი არის სასარგებლო სამყაროში, რაც ალკოჰოლის სოციალური ფუნქცია გარკვეულწილად ასრულებდა. ბევრ ადამიანს, ვინც გრძელვადიან ალკოჰოლიდან გამოჯეკის პროცესშია, აქვთ შეგრძნება, რომ სერვისი არის ყველაზე სანდო წყარო მდგომარეობის გაუმჯობესებისთვის, რასაც ისინი έχουν գտնեն.

მეთექვსმეტე მუხლი — Recovery Kernel-ის გამოყენება: თქვენი ინსტრუქციის გეგმა.

ფაზა	პროტოკოლები	ძირითადი აქცენტი.	ალკოჰოლთან დაკავშირებული შენიშვნები.
მედიკამენტოზური დეტოქსიკაცია (0-7 დღე, ფიზიკურ დამოკიდებულების შემთხვევაში).	ექიმ-მომწოდებელი - არ არის კომპენდიუმი.	გადარჩენა. გული კვანძების პრევენცია. სამედიცინო სტაბილიზაცია.	Recovery Kernel პროგრამა აქ არ იწყება. სამედიცინო დეტოქსიკაცია აქ იწყება. როდესაც თქვენი მდგომარეობა სტაბილური იქნება, დაბრუნდით ამ ინსტრუქციასთან და დაიწყეთ ბიოლოგიური საფუძვლის ეტაპიდან.
ბიოლოგიური საფუძველი (1-14 დღე).	პროტოკოლი 07, პროტოკოლი 09, პროტოკოლი 17, პროტოკოლი 18.	სწრაფად საჭირო კვების ნივთიერებები, თიამინი, მაგნიუმი, ძილი, ნაწლავის აღდგენა.	თიამინი პირველ დღეს. მაგნიუმი პირველ დღეს. B ვიტამინების კომპლექსი პირველ დღეს. ეს არ არის არჩევითი. depleted სისტემა ვერ დაიწყებს აღდგენას მის ძირითად კომპონენტებთან შეყარვამდე. პროტოკოლი 18 (ნუტრიცია) და პროტოკოლი 09 (gastro-□ □) ალკოჰოლური დამოკიდებულების მკურნალობისთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი პირველი ტომის პროტოკოლებია.
გენომური რუკები (1-4 კვირეული)	მონაწილე 15 (შემოწოდება), პროტოკოლი 11, პროტოკოლი 12.	GABRA2 შეფასება, OPRM1 ნალტრექსონის გამოყენების ინსტრუქციები □□□□, COMT კონსტიტუცია, MTHFR.	GABRA2 გენის მაღალი რისკის მატარებელი ვარიანტი და OPRM1 A118G არის ალკოჰოლიდან გამოჯანსაღების კვალში ორი ყველაზე მნიშვნელოვანი გენეტიკური აღმოჩენა – ისინი პირდაპირ განსაზღვრავენ სამედიცინო მკურნალობის გადაწყვეტილებებს (კონვულსიების მონიტორინგ, ნალტრექსონის გამოყენება). გაიარეთ ტესტი რაც შეიძლება ადრე.
GABA სისტემის აღდგენა (1-დან 12 კვირამდე).	პროტოკოლი 04, პროტოკოლი 01 - ლტოლის შეწყვეტის მეთოდი, ამ სახელმძღვანელოს 4.2	GABA-ს დანამატების კომბინაცია, სუნთქვის ტექნიკები, საკონცენტრაციო პრაქტიკა, შფოთვის მოდელირება.	ალკოჰოლიდან გამოჯანმრთელების პროცესში, გაზომილი ნივთიერებების (სტიმულატორები ან კანაბისი) აღდგენასთან შედარებით, GABA სისტემის აღდგენა არის მთავარი ბიოლოგიური მიზანი. ეს არის ყველაზე დაზიანებული სისტემა და სწორედ მისი დეფიციტი უშუალოდ

	განყოფილება.		იწვევს იმპულსებს ნარკოტიკების მოხმარებისკენ დაბრუნებას. ყველა სხვა ფაქტორი განვითარდება ამ სისტემის პარალელურად.
პიროვნული და გარემო არქიტექტურა (2-დან 12 კვირამდე).	პროტოკოლი 02, პროტოკოლი 05, პროტოკოლი 06, პროტოკოლი 08, პროტოკოლი 13	დამოკიდებულების გადასროლის პრევენცია, გარემოს შეცვლა, ტრიგერების იდენტიფიცირება, სოციალური არქიტექტურა.	ალკოჰოლიდან ბენზოდიაზეპინებზე გადასვლა არის ყველაზე მედიკურად საშიში დამოკიდებულების ფორმა გამოჯანმრთელების პროცესში. პროტოკოლის №02-ს აუცილებლად უნდა წაიკითხოთ სასწრაფოდ. კანაბისი ასევე ხშირად გამოიყენება იმ ადამიანებში, რომლებიც ალკოჰოლით ბოროტმოქმედობენ და განიცდიან შფოთვას. კონკრეტულად აღნიშნეთ გადასვლის რისკები, სანამ ისინი წარმოექმნება.
ყბის და ფიზიკური აღდგენა (1-6 თვე).	პროტოკოლი 07, პროტოკოლი 18, ღვიძლის მხარდამჭერი კომპლექსი (IV განყოფილება, 4.4).	ყელას ფუნქციის მონიტორინგი, NAC, silymarin, TUDCA, ფოსფატიდილქოლინი.	გაიმეორეთ ღვიძლის ფუნქციური ტესტები (LFTs) მოწოვნის პირველი, მესამე და მეექვსე თვის შემდეგ. ღვიძლი არის ერთ-ერთი ყველაზე აღმდგენი ორგანო ადამიანის ორგანიზმში – მნიშვნელოვანი გამოსწორება შესაძლებელია ღვიძლის серьезული დაზიანების შემთხვევაშიც კი, თუ ადამიანი უწყვეტად იკრძალავს ალკოჰოლს. აკრიტიკეთ ეს მონაცემები. აღნიშნეთ პროგრესი.
იდენტობა და მნიშვნელობა (2-დან 12 თვემდე).	პროტოკოლი 20, პროტოკოლი 21, პროტოკოლი 23, C-28.	პიროვნების აღდგენა, მოწესრიგებული "მე", მიზნების არქიტექტურა.	ალკოჰოლიზმის დაავადება ხშირად ღრმად არის დაკავშირებული ადამიანის თვითშესახებ წარმონათქმეებთან – "მე ვარ ისეთი ადამიანი, რომელიც სვს". გრძელვადიან მწევრთ/მსხურთ, ნ sobering-ისთვის აუცილებელია ახალი იდენტობის შექმნა, რომელსაც არ აქვს "ვაკუუმი", რომელიც ნივთიერებით არის შევსებული. პროტოკოლი №20 (იდენტიტეტის რეკონსტრუქცია) აუცილებელია.
მსხვილი გეგმა (6-დან 24 თვემდე და მეტად).	პროტოკოლი 24, პროტოკოლი 25, C-28, C-31.	მიზნების არქიტექტურა, ურთიერთობების აღდგენა, ბუნებრივი დამოკიდებულება – სრულად	მეორე წლის განმავლობაში ტვინის მოცულობის აღდგენა, რომელიც ხდება, ზომწუნებადია MRI-ით და ნამდვილად მნიშვნელოვანი. ადამიანი, რომელმაც გამოჯანმრთელებისკენ მიმართა პირველი თვისთვის, შესაძლოა

		ფუნქციონირებს.	ნევროლოგიურად განსხვავებული იყოს - მნიშვნელოვნად, ზომწუნებულად უკეთესი - 18-ე თვესთანავე. ეს არ არის მეტაფორა. ეს არის ბიოლოგიის მიერ მოწოდებული ყველაზე ძლიერი გრძელვადიანი არგუმენტი ნ soberingთვის.

მეთვრამეული მისაკუთარედი — სამედიცინო მხარდაჭერის შრე.

ალკოჰოლიზმის დაავადებას აქვს ყველაზე მყარი სამეცნიერო საფუძველი ფარმაკოლოგიური მკურნალობისთვის. ქვემოთ მოცემული მედიკამენტები ნაკლებად გამოიყენება - კვლევებმა □□□□რებულად აჩვენა, რომ ალკოჰოლიზმის დაავადებით □□□ქმნ ადამიანთა მხოლოდ 10%-ზე ნაკლები იღებს ამ მედიკამენტებს, რომლებიც მათთვის სასარგებლოა. ეს არის მკურნალობის არარსებობა, რომელიც სიცოცხლეს ღებულობს.

გაუზიარეთ ეს განყოფილება თქვენს ექიმს. პირდაპირ ჰკითხეთ ამ ვარიანტების შესახებ. Recovery Kernel-ის მოდელი და ფარმაკოლოგიური მკურნალობა არ კონკურენციას განიმართვებენ ერთმანეთთან; ისინი შექმნილია, რომ ერთად იმუშაონ.

FDA-მონიტორული მედიკამენტები ალკოჰოლიზმის სამკურნალოდ.

მედიკამენტები	მექანიზმი	მტკიცებულების დონე	გენომური და კლინიკური ასპექტები.
ნალტრექსონი (ორალური ან ყოველთვიური ინექცია / Vivitrol).	ოპიოიდული რეცეპტორების ანტაგონისტი — ბლოკავს ენდორფინების მოქმედებას, რომელიც ალკოჰოლთან დაკავშირებით გრძნობილებთანაა, ამცირებს "სურვილს" და სასიამოვნო გრძნობას.	ძლიერი – მრავალი შემთხვევითი კონტროლირებული კვლევა (RCT); აშენდება FDA-ს მიერ.	OPRM1 A118G გენის მატარებლებში □□ დება მნიშვნელოვნად უკეთესი შედეგები – შედეგები შეიძლება იყოს 3-ჯერ უკეთესი. თუ თქვენი გენეტიკური ანალიზი აჩვენებს, რომ თქვენ ხართ ამ ვარიანტის მატარებელი, მაშინ ნალტრექსონი, სავარაუდოდ, არის თქვენთვის ყველაზე ეფექტური სამკურნალო საშუალება. ყოველთვიური ინექცია (Vivitrol) გიშველით ყოველდღიური მკურნალობის საჭიროებისგან. "სინკლაირის მეთოდი" – ნალტრექსონის მიღება თითოეული სვლის წინ, რათა ჩახშარდეს სასურველის რეაქცია – არის დამტკიცებული მეთოდი იმ ადამიანებისთვის, რომლებიც ჯერ არ არიან მზადნი ალკოჰოლიდან

			უმკლავებლად მოცილებას.
Acamprosate (Campral)	GABA და გლუტამატის მოდულაცია — ამცირებს ალკოჰოლიდან მოწოვნისას და PAWS-ის დროს გამოწვეულ ექსციტატორულ ზედამთვარეობას; ამცირებს უსიამოვნებას, რომელიც დაკავშირებულია მოწოვნასთან.	ეფექტურია, განსაკუთრებით PAWS-ის შემთხვევაში.	განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია GABA-დეფიციტის მქონე პირებისთვის (GABRA2 მაღალი რისკის პროფილი) და მათთვის, ვისაც სერიოზული მოწევის შემდგომი სინდრომი (PAWS) აქვთ. გამოიყოფა თირკმელებით, ღვიძლს არ ეხება, რაც არის მნიშვნელოვანი უპირატესობა ალკოჰოლიდან გამოჯანმრთელების პროცესში, როდესაც ღვიძლის ფუნქცია შესაძლოა იყოს compromised. არ ურთიერთქმედებს ღვიძლის მხარდაჭერის კომპლექსთან. დაიწყეთ დეტოქსიკაციის დროს ან მის შემდეგ.
დიზულფრამი (ანტაბუზი)	ALDH2-ის ინჰიბირება — აფერხებს აცეტალდეჰიდის გაწმენდას და იწვევს სერიოზულ უყლევას, სიწითლას და დისკომფორტს, თუ ალკოჰოლი მოვიხმართ.	მ moderate — თავის არიდების სტრატეგია; ეფექტურია, როდესაც დაცულობა კონტროლდება.	მოქმედებს უშუალოდ სასმელზე ზემოქმედების გზით და იწვევს მძიმე ნეგატიურ რეაქციას. ყველაზე ეფექტურია, როდესაც დოზირება კონტროლდება (პartneri, ფარმაცევტი ან პროგრამის წარმომადგენელი). არ არის რეკომენდებული ALDH2*2 გენის მატარებლებს – მათ უკვე აქვთ აცილდეჰიდის გაწმენდის ფუნქციის დარღვევა; დისულფირამი გაზაფრავს არსებულ ბიოლოგიურ წინააღმდეგობას. მოითხოვს სრული უარის თქვას ალკოჰოლზე, რადგან სასმელი მედიკურად საშიში ხდება.
GLP-1 αγωνιστές (სემაგლუტიდი, ტირზეპატიდი).	ალკოჰოლის მოთხოვნას შეამცირეთ დოპამინის და ჯილკოს სისტემის მოდულაციით; 2025-2026 წლის მონაცემები აჩვენებს სვლის	გამოჩნდება — არსებობს ძლიერი დაკვირვების მონაცემები; კლინიკური გამოცდები მიმდინარეობს	ალკოჰოლური დამოკიდებულების მკურნეობის ფარმაკოლოგიაში წლის ყველაზე მნიშვნელოვანი მიღწევა. როგორც ჩანს, ეს მედიკამენტი ამცირებს ალკოჰოლის მოთხოვნას – იმპულსურ სწრაფვას

	შემთხვევების 50-60% შემცირებას.	2026 წელს.	ნივთიერებისაკენ – ვიდრე მხოლოდ იმ სიამოვნებას, რომელიც მიიღება მისი გამოყენების შემდეგ. იმ პაციენტებისთვის, ვისაც აქვს როგორც ალკოჰოლიზმი, ასევე მეტაბოლური პრობლემები, ეს საშუალებას აძლევს ორიენტირებას ორივე პრობლემის ერთდროულად მოგვარებაზე. განიხილეთ თქვენი ექიმთან.
გაბაპენტინი.	GABA-ს მოდულირებაზე მოქმედი ანტიკონვულსანტი — ამცირებს მოწოვნის სიმპტომებს და პოსტ-მომწოვნის სინდრომს (PAWS); განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ძილისა და შფოთვისთვის.	მ moderate — არ არის რეკომენდებული გამოყენება სხვა შემთხვევებში; არსებობს მნიშვნელოვანი სამეცნიერო მტკიცებულება ალკოჰოლიზმის მკურნალობისთვის.	ეფექტურია PAWS (გაბიჯების შეცვლენის სინდრომის) მართვისთვის და ძილისთვის პირველ 1-3 თვეში. გაფრთხილება: გაբაპენტინი თავად აწესებს დამოკიდებულების რისკს, განსაკუთრებით მათ ადამიანებში, ვისაც აქვს ნარკოტიკების მოხმარების ისტორია. გამოიყენეთ დრომით შეზღუდულად და ექიმის ზედამხედველობით. GABRA2-ის მაღალი რისკის პროფილიდან მყოფ ადამიანებს ყველაზე დიდი სარგებელი აქვთ, მაგრამ მათთვისაც არსებობს ყველაზე მაღალი ბოჭკოვანი გამოყენების რისკი - ყურადღებით გააკონტროლეთ.

საბოლოო სიტყვა.

"ცენტურიონი" – სისტემა, რომელმაც ალკოჰოლი აირჩია, არ იყო გაუმართული. ის რეალურ პრობლემას ცდილობდა გადაჭრას, თუმცა ძალიან ცუდად.

გამა-aminobutyric acid (GABA) სისტემა, რომელიც ვერ ახერხებს დამშვიდებას. ენდორფინების სისტემა, რომელიც ვერ უზრუნველყოფს საკმარის სოციალურ სიტკბილებას. დოფამინის სისტემა, რომელიც ვერ იპოვნის საკმარის მოტივაციას ყოველდღიური ცხოვრების ჩვეულებრივ ელემენტებში. მეთილაციის სისტემა, რომელიც ვერ აწარმოებს საკმარის რაოდენობას სეროტონინს. ეს არ არის პიროვნული ნაკლები. ეს არის ბიოლოგიური ხ vulnerabilities — კონკრეტული, გენეტიკურად დადგენილი და მკურნალობისთვის ხელმისაწვდომი.

ალკოჰოლი ამ პრობლემებს აგვარებდა. წლების განმავლობაში, შესაძლოა, ნეცენთეების განმავლობაში, ის ამას აკეთებდა. ეს ხომ გადაწყვეტა იყო. და ამავდროულად, ის ყველაფერს ანგრევდა.

Recovery Kernel-ი სხვაგვაროვან მიდგომას გვთავაზობს – უფრო ნელი, ნაკლებად შთამბეჭდავი, რომელიც ყოველდღიურ ვარჯიშს, ბიოლოგიურ მხარდაჭერას, საზოგადოებას და დროს მოითხოვს. მაგრამ ეს არის გადაწყვეტა, რომელიც არ ღირს იმ რაღაცების, რაც ალკოჰოლი იწვევდა. ეს არ შემოგვიფარგავს ცხოვრებას მხოლოდ ერთი კითხვებით: როდის იქნება შემდეგი ჭიქა.

ალკოჰოლის გამო დაკარგული ტვინის მოცულობა აღდგება. GABA რეცეპტორები ი□□□□. სეროტონინის სისტემა აღდგება. ღვიძლი იწოვება. ურთიერთობები, რომლებიც დაზიანებულია, შეიძლება იყოს შეკეთებული – ყველა არა, და არც სწრაფად, მაგრამ მნიშვნელოვნად. ალკოჰოლით დაზიანებული კოგნიტური ფუნქცია επιστρέφει, ხშირად აჭარბებს სვლის წინ არსებულ დონეს, რადგან აღდგენის პროცესში გამოყენებული ინსტრუმენტები – სასუნქველა ვარჯიში, ძილი, تغذية, ფიზიკური აქტივობა და საკმარისი თვითრეგულირება – ააქტიურებს უფრო ეფექტური ტვინის შექმნას, ვიდრე ის, რომელმაც სვლის პროცესი დაიწყო.

Recovery Kernel შეიქმნა იმ ადამიანებისთვის, რომლებიც უფრო ზუსტ გეგმას საჭიროებდნენ, ვიდრე ის, რომელიც სტანდარტულად გაიგზავნებოდა. ახლა თქვენ გაქვთ ალკოჰოლზე სპეციალიზებული ამ გეგმის ვერსია.

ნავიგაცია გრძელდება მთავარ კომპენდიუმში. გამოიყენეთ ის.

— — —

Recovery Kernel-ის სრული ცენტურიონის კომპენდიუმში იხილეთ ყველა მოწონილი პროტოკოლი.

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

⚠ ზიანი □□□□ების რესურსი - არ არის სამედიცინო რჩევა.

ალკოჰოლიდან გამოჯანმრთელების გზა "Recovery Kernel"-ის გამოყენებით | ნივთიერებებზე დამოკიდებულობის სპეციფიკური მითითებები.